MARZO 2020

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

PIATTI CON IL FISCHIO

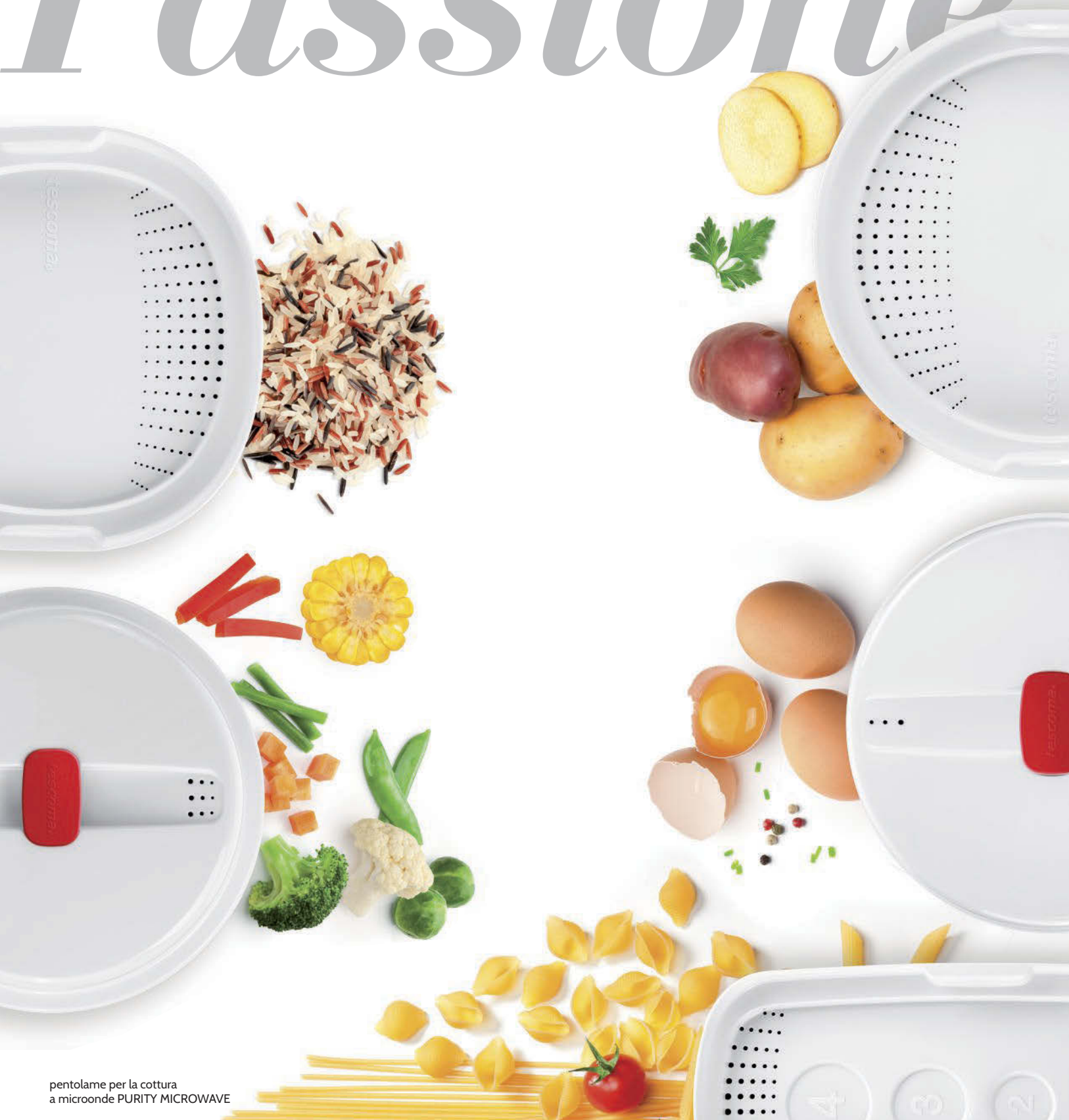
PRONTI IN POCHI MINUTI CON LA PENTOLA A PRESSIONE

CASALINGHE DI VOGHERA LE RICETTE

MANGIARE AD ATENE E A BOLZANO

INSALATA TIEPIDA DI POLPO E PATATE
della nostra giornalista
SARA TIENI

EVVIVA LE RAGAZZE

QUESTO NUMERO È DEDICATO ALLE DONNE E DALLE DONNE È STATO PENSATO, CUCINATO, SCRITTO, FOTOGRAFATO

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC – LO/MI - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,99

Passione… leggerezza! Chi ha detto che il forno a microonde serve solo per decongelare? Con i recipienti della linea Purity Microwave puoi cucinare piatti leggeri in forno a microonde, senza rinunciare al gusto, in più aiuti l'ambiente perché i materiali sono ecocompatibili e non serve lavarli in lavastoviglie. Il nostro motto è "la passione in cucina" e quando hai gli strumenti giusti, è più facile metterne un pizzico in tutto ciò che fai.

#IOMISTIMO

Eccole le protagoniste di questo numero di *La Cucina Italiana*, le vedete qui sotto, altre le troverete nella rivista e sui social. Sono una parte delle ragazze che hanno cucinato, fotografato, scritto questa nuova pagina della nostra storia. Perché tutte donne? Perché vorrei invitare voi che leggete a tornare in cucina e viverla come spazio di emancipazione femminile. Attenzione, non come in passato, relegate a un ruolo di semplici esecutrici di una quotidianità, a volte percepita come obbligatoria, altre addirittura come luogo di segregazione. Oppure restando ai margini come succede nelle cucine stellate dove le ragazze sono sempre pochissime e in rincorsa come se dovessero dimostrare il doppio dei ragazzi. Vi invito a tornare in cucina e viverla come luogo di emancipazione dove decidere quali alimenti comprare e come cucinarli diventa un atto etico di alta responsabilità verso i nostri cari, verso i nostri commensali, verso tutti, noi incluse (post-it per il frigorifero: usiamo una volta al giorno l'hashtag #iomistimo). Significa dare dei messaggi di valore importanti per il futuro e, nel caso delle cucine stellate, vuol dire fornire un palcoscenico a chi se lo merita, che sia femmina o maschio. E ben vengano i tanti uomini amici che ci daranno una mano a ritrovare l'amore per la cucina e a conciliare una relazione di genere che scricchiola dai tempi di Adamo ed Eva. Ora, in questo numero non incrocerete grandi affermazioni di principio, o meglio le troverete raccontate con il nostro linguaggio: la ricetta di un buon pollo arrosto, di un polpo in pentola a pressione (si fa prima), verdure e primi piatti e poi ancora trattorie al femminile e le specialità delle tanto vituperate casalinghe di Voghera, oltre a un focus sulle ragazze del vino. Forza amiche e amici, cuciniamo questo buon pasto della conciliazione perché è intorno alla buona tavola che succedono le cose importanti. P.S. L'hashtag #iomistimo è un invito a farlo davvero.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalena_fossati

Da sinistra, sopra, in senso orario, Beatrice Prada, Sara Magro, Valentina Sommariva, Stefania Virone Vittor, Monica Vinella, Paola Allegra Sartorio, Valentina Vercelli, Bettina Casanova, Sofie Delauw, Beatrice Pilotto e Cecilia Carmana.

88

sommario

72

3 **Editoriale**
9 **Notizie di cibo**
Indirizzi, aperture, oggetti e novità per amanti della buona tavola
14 **Goloso chi legge/guarda**
Progressi quotidiani
15 **Dammi il solito**
Assenzio, ever green
16 **Belle maniere**
Da sola al ristorante
18 **Dimmi cosa bevi**
Vini in pentola
Chiara Maci
20 **Questionario culinario**
La dolcezza della farfalla
Milena Baldassarri
22 **Il mio pranzo memorabile**
Pasta, ceci e baccalà
Letizia Moratti
26 **Classici regionali**
Paese che vai, pasta che fai
32 **Il personaggio**
Signore & signore
Natasha Slater
36 **Grandi famiglie**
Porte aperte a palazzo Cattaneo Adorno
40 **Subito a tavola**
Fammi un fischio
46 **L'arte del ricevere**
Quale dea sei tu?
JJ Martin
52 **La lettrice in redazione**
Una ricetta da premio

Il Ricettario

Ritornano le primizie
56 **Antipasti**
60 **Primi**
63 **Pesci**
66 **Verdure**
68 **Carni e uova**
72 **Dolci**
75 **Carta degli abbinamenti**

76 **Artigiani in fabbrica**
Primo: assaggiare
Domori

78 **Anniversari**
«Sua devotissima»
Marietta

80 **Nel bicchiere**
L'altra metà del vino

88 **Posti del cuore**
La trattoria è donna

96 **Non solo arrosto**
Conosco il mio pollo

104 **Cosa si mangia in Alto Adige**
Questa è ospitalità

112 **Vita da cuoca**
Femminile plurale
Aurora Mazzucchelli

116 **Esperienze**
La casa delle galline felici
Diana Ricotti

118 **L'ingrediente**
C'è del tenero nel cuore del carciofo

122 **Gusti comuni**
Le casalinghe di Voghera

126 **Cosa si mangia in Grecia**
Innamorata di Atene

La Scuola

Per scoprire novità e imparare tecniche

133 **L'ABC**
I calamari ripieni

135 **I nostri corsi**
Alla pizza non resisto

136 **Principianti in libertà**
Dolci mimose

137 **Fatto in casa**
Super bontà (burro di arachidi)

138 **L'ABC della pasticceria**
I pancake

Guide

140 **Dispensa**
141 **Menù**
142 **Indirizzi**
143 **L'indice di cucina**
143 **Le misure a portata di mano**
144 **Finale di stagione**
L'eleganza del radicchio

IN COPERTINA
Insalata tiepida di polpo e patate (pag. 42). Ricette di Sara Tieni, foto di Riccardo Lettieri, styling di Bettina Casanova

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FOTO AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 0285611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 0286808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi de La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazza Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti. E scoprite i nostri team building culinari dedicati alle aziende. Vi aspettiamo!

scuola.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da oltre 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 03 - Marzo 2020 - **Anno 91°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it GAIA MASIERO – gmasiero.ext@lacucinaitaliana.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it STEFANIA VIRONE VITTOR – svirone@lacucinaitaliana.it

Cuochi
MARIA VICTORIA ASTORE, SIMONA GALIMBERTI, JOËLLE NÉDERLANTS, GIOVANNI ROTA, SARA TIENI

Hanno collaborato
ADRIANO ALIMONTI, CAMILLA BARESANI, CECILIA CARMANA, BETTINA CASANOVA, PAOLO LAVEZZARI, SARA MAGRO, DOROTEA MERCURI, MARINA MIGLIAVACCA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI, STEFANIA VIRONE VITTOR

Per le immagini
AG. GETTY IMAGES, AG. SHUTTERSTOCK, GIACOMO BRETZEL, CORTILIPHOTO, SOFIE DELAUW, RICCARDO LETTIERI, GAIA MENCHICCHI, BEATRICE PILOTTO, JACOPO SALVI, PAOLA ALLEGRA SARTORIO, MICHEL SEDAN, VALENTINA SOMMARIVA, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale LUCA DINI

Chief Marketing Officer FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Business Director ALESSANDRO BELLONI
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Content Experience Unit Director VALENTINA DI FRANCO. **Digital Content Unit Director** SILVIA CAVALLI
Advertising Marketing Director: RAFFAELLA BUDA
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Centri Media Print: ROMANO RUOSI ad interim. **Arredo e Design:** CARLO CLERICI Direttore
Digital and Data Advertising Director: MASSIMO MIELE. **Digital Sales:** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile.
Centro Nord: LORIS VARO Area Manager
Centro Sud: ANTONELLA BASILE Area Manager.
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN. **New York:** ALESSANDRO CREMONA.

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente WOLFGANG BLAU
Amministratore Delegato FEDELE USAI
Direttore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Chief Digital Officer** MARCO FORMENTO
Direttore Circulation ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
Digital Marketing Manager GAËLLE TOUWAIDE. **Social Media Director** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG. **Digital CTO** MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI. **Digital Operations e Data Marketing Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.

a cura di SARA TIENI

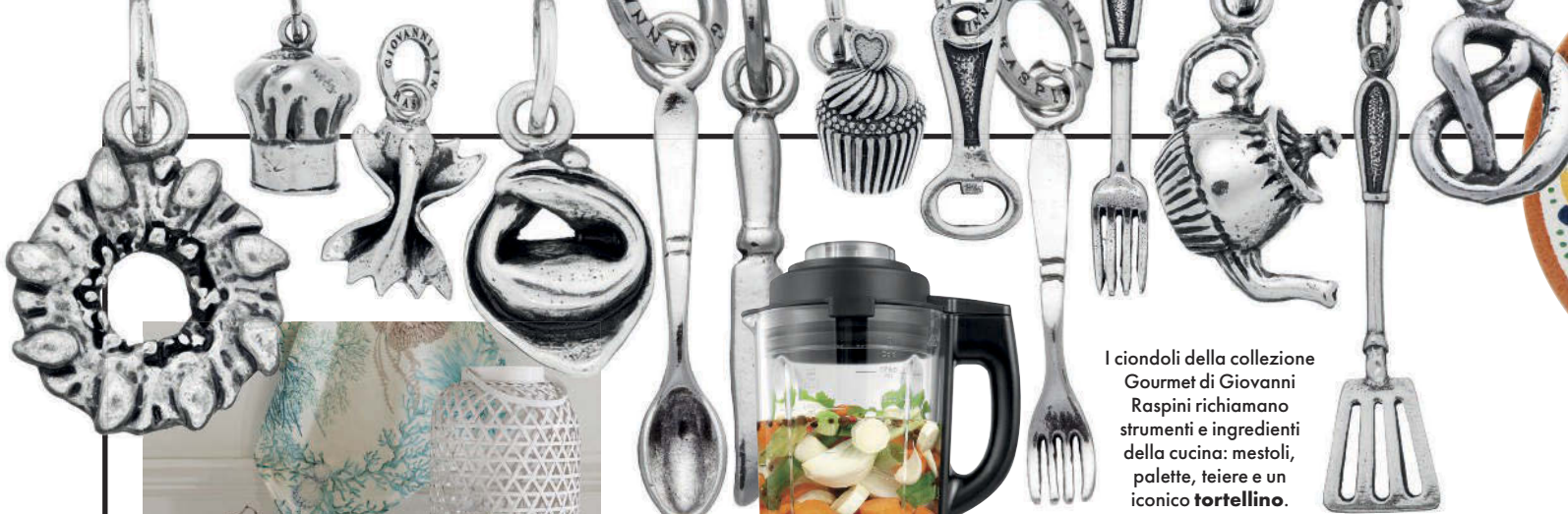
notizie *di cibo*

Se son rose...

La mantecatura espressa (anche con piccole macchine casalinghe) sarà una delle prossime tendenze. Ma sul fronte gelato si annunciano fin da ora freschissime novità. Dopo il gusto al cocco nero o al tè matcha e l'«unicorno», è il momento dei coni-rosa (come quelli serviti dalla catena internazionale Amorino, qui sopra). Sempre più vasta poi la proposta di gusti gastronomici: ai fiori eduli – camomilla in primis – ma anche all'asparago, al baccalà o alla polenta, serviti con l'aperitivo. Lo svela anche il Sigep, la fiera di Rimini dedicata a gelateria e pasticceria, che quest'anno ha visto trionfare l'Italia davanti a Giappone e Brasile. Vi sembra troppo presto per parlarne? Per niente: il 24 marzo si festeggia il **Gelato Day**. Indetta da Longarone Fiere e Artglace, è la giornata europea del gelato artigianale, l'unica finora dedicata dal Parlamento europeo a un alimento. Tra le sette nazioni partecipanti, l'Olanda ha scelto il tema del 2020: gusto yogurt variegato alla fragola, due delle sue eccellenze gastronomiche. Un giro di affari, quello del gelato europeo, da brivido: 9,5 miliardi di euro nello scorso anno, pari al 60% del mercato mondiale.

FOTO AG. GETTY IMAGES

SVEGLIATI, È PRIMAVERA

Dalla macchina per l'espresso al servizio da tè stile Bauhaus, ecco cosa c'è di nuovo tra tavola e cucina

I ciondoli della collezione Gourmet di Giovanni Raspini richiamano strumenti e ingredienti della cucina: mestoli, palette, teiere e un iconico **tortellino**.

Nuovo **robot** multifunzione per zuppe e vellutate. Linea President di Tescoma.

Richiamo al mare per il set di tre **canovacci** in lino della linea Coralli di Blumarine Home Collection, prodotti da Svad Dondi.

Vassoio in melamina stampata con decori ispirati alla **giungla** di Bali. Les Jardin de la Comtesse.

Lampada da tavolo a led ricaricabile Poldina Pro di Zafferano. Da esterno e da interno, dura fino a **9 ore**.

Casseruola in ghisa per la tavola del designer **Sori Yanagi**. In vendita sul sito *nan-ban.com* che propone in Italia il meglio della produzione giapponese.

Tazzine da caffè in vetro stampato e porcellana con **bordi dorati**. Seletti by Toiletpaper.

La teiera della nuova collezione Shell Pink di Le Creuset si ispira all'opalescenza della **madreperla**.

Un'essenza di Tonatto Profumi arricchisce **Women in Coffee**, il progetto di Caffè Vergnano per costruire una micro torrefazione femminile in Repubblica Dominicana.

Colori **pastello** e design vintage per il set da tè in porcellana fatto a mano. Collezione Alice del marchio viennese feinedinge*.

Teiera e tazzine in porcellana con richiami allo stile **Bauhaus**. Linea HB Ritz di HB-Werkstätten.

Infusiera in acciaio per caffè a **lenta decantazione** Barkoffee, disegnata da Michel Boucquillon e Donia Maaoui per Alessi.

I piatti in ceramica Porto di Emporio Zani si ispirano ai decori della città **portoghese**. Disponibili anche in melamina.

Forme geometriche e colori accesi ispirati alla **Disco** anni Ottanta per i piatti in metallo Flashback di Kapka.

Marga Mulino di Marcato permette di ricavare in pochi minuti **fiocchi** e farine di cereali.

Il Gin Etsu è prodotto sull'isola di Hokkaido con un'antica ricetta che contiene anche pepe di Sichuan, peperoni e **yuzu**, un raro agrume cino-giapponese.

Formato mini (27,6 cm per 2 kg) e sei colori per Piccolo XS, la nuova **macchina da caffè** De' Longhi. Con le capsule Nescafé Dolce Gusto si possono preparare più di 30 bevande.

Mix di natura e scorci **metropolitani** per la decima collezione di carta da parati firmata Hermès.

Leggio in marmo Soffritto disegnato da Studio Lievito per UpGroup. Per mantenere il **ricettario** ben aperto sulla pagina consultata.

Bicchieri Vidivi, Vetri delle Venezie: da **cocktail**, con ramage Burano (a sinistra) e tumbler, con motivo geometrico Carrè (sotto).

Décor **floreale** per il piatto di porcellana Bon China della nuova collezione per la tavola Paradise di Brandani, completo anche di set da tè e lampade coordinate.

GUARDARE OLTRE

Cominciamo a farlo tutti, davvero. A Identità Golose, il congresso internazionale degli chef. Dal 7 al 9 marzo a Milano

Ci si interroga sul Senso di Responsabilità quest'anno nelle tre giornate della manifestazione ideata da Paolo Marchi, arrivata alla sua sedicesima edizione. Ci saremo anche noi, e nel salotto di *La Cucina Italiana* proveremo a immaginare il futuro del pianeta insieme alle donne di Identità Golose 2020 e alle Grandes Dames selezionate da Veuve Clicquot. Lara Gilmore, Cristina Bowerman, Antonia Klugmann, Caterina Ceraudo, Valeria Piccini, Aurora Mazzucchelli e tutte le altre ci racconteranno le loro storie e qual è la strada che hanno intrapreso per cambiare le cose.

MiCo - Milano Congressi, via Gattamelata - Gate 14

Il meglio d'Italia

Una start-up tutta femminile propone i nostri prodotti enogastronomici in box «esperienziali», tre per ogni regione, declinati per momenti: aperitivo, pranzo/cena, dessert. L'idea è della siciliana Ines Di Franco (nella foto). L'imprenditrice, una laurea in Economia a Bologna e un ristorante a Parigi, ha captato la voglia dei suoi clienti di assaggiare cibi **artigianali** eccellenti. Dai frutti di cappero di Pantelleria Igp alle mandorle Kuvà, tutto è racchiuso in scatole di legno sostenibile in vendita su *ventunoitaly.com*

STELLA NASCENTE

A Chicago, la prima cuoca afroamericana della Michelin incanta il mondo. Con grazia giapponese

Mariya Russell è timida e di poche parole ma il suo cibo parla per lei. Questa giovane cuoca del ristorante-cocktail bar Kumiko di Chicago, gestito da Noah Sandoval con la barista Julia Momose, si è conquistata in un solo anno la stella Michelin: la prima data a una donna afroamericana. Grazie alla sua cucina, il locale è stato per il *Time*, nel 2019, tra i 100 posti da provare nel mondo. Il motivo? Kikko, ovvero una cena «esperienziale» di otto portate al bancone, ispirata al concetto giapponese di omakase, che significa «fidarsi del cuoco». Ogni piatto è abbinato a un cocktail. Sorpresa assicurata.

La signora in rosa

Nel 1818 Madame Clicquot creò, con una certa audacia, il primo Champagne rosé della storia. Di calice in calice, la leggenda è giunta fino a oggi con l'ultimo (femminile) **gioiello** della maison. Quale? La Grande Dame Rosé 2008. *veuveclicquot.com*

Come ti trasformo

Possono gli scarti di lavorazione dare una speranza a una specie minacciata? L'idea è di Slamp. L'azienda di design ha deciso di trasformare gli sfridi delle sue lampade in **arnie** per i bombi, grazie anche alle sue artigiane (sotto). Il brand, attento alla sostenibilità già da 25 anni, ha siglato per il 2020 un accordo di filiera per tutelare così questi insetti impollinatori. *slamp.com*

CHE COS'È?

Namelaka (*Giappone*)

Se in menù leggete «namelaka», non agitatevi. Questo termine giapponese, che significa «ultra cremoso», indica un dessert ideato da alcuni chef nipponici alla fine degli anni Novanta in collaborazione con l'Ecole du Chocolat di Valrhona. È simile a una ganache con la differenza che contiene, oltre a cioccolato e panna, anche latte e gelatina. Rispetto a una mousse viene preparata senza inglobare aria. È adorata dai cuochi perché, conservata tra 1 e 4 °C, non rilascia liquidi, non si smonta e la sua consistenza rimane setosa (e indimenticabile).

FOTO SAMMY FAZE, PEDO SADIO

CHE APPETITO!

È un invito a tavola il tema di Duco, fiera dell'ospitalità italiana a cinque stelle, a Firenze dal 30 marzo al 3 aprile. Dove troverete anche noi di *La Cucina Italiana*

Celebra la magnificenza dell'hôtellerie italiana nel mondo la terza edizione di Duco, il travel summit che si tiene a Firenze dal 30 marzo al 3 aprile, quest'anno sotto un invitante claim: *Appetito*. Ideato da un team tutto femminile di dieci donne capitanato da Carolina Perez, brasiliana con bisnonni foggiani e un'esperienza nel tour operator della madre (uno dei più importanti del suo Paese), l'evento mette in evidenza l'unicità dell'accoglienza italiana e della sua ristorazione (con 374 stelle Michelin nel 2020 siamo secondi solo alla Francia) e sottolinea il binomio inscindibile di ogni albergo con la gastronomia. Con la cerimonia di apertura al Teatro della Pergola e una cena di gala super stellata alle Serre Torrigiani, la fiera ospiterà 450 tra agenti di viaggio e **sublimi strutture** in esposizione. Dall'Hotel de La Ville di Roma, Rocco Forte Hotels, dove il desco viene apparecchiato anche sul rooftop bar Cielo (sopra) dallo chef Fulvio Pierangelini, al Punta Tragara di Capri, disegnato da Le Corbusier negli anni Venti, al Palazzo Gattini di Matera dove ha soggiornato anche il Dalai Lama. Un concentrato di prestigio dove saremo presenti anche noi di *La Cucina Italiana*, che si potrà sfogliare in due versioni, italiana e internazionale. *ducotravelsummit.com*

Una fetta di Dolomiti

All'Hotel Cristallo di Cortina, parte del brand Luxury Collection, è arrivata la pizza di Simone Padoan (nella foto), cuoco de I Tigli, a San Bonifacio (Verona): la servono a fette di vari gusti, per esempio con polenta e baccalà e Ampezzana, con formaggio fermentino, speck e cavolo di Vinigo. La pizzeria pop-up è una delle novità gastronomiche che Marco Pinelli, executive chef dell'hotel, ha studiato per la ricca stagione invernale di **Cortina**, che comprende anche le finali di Coppa del Mondo, dal 18 al 22 marzo 2020.

A che punto siamo con le discriminazioni? Piccole o no, intenzionali o in «buona fede», c'è ancora molto da fare. Ogni occasione è valida per parlarne. Anche davanti alla TV o con un libro, come suggerisce **Angela Odone**

PROGRESSI QUOTIDIANI

New York, fine anni Cinquanta. Manhattan, Upper West Side, famiglia ebrea, appartamento smisurato con bow window, pianoforte a coda, domestica in divisa (rosa) con grembiule e crestina, **cucina perfettamente linda**, anche se quasi sempre in uso, ed eccellentemente attrezzata. Umorismo jewish e cucina kosher (ho qualche dubbio però sul fatto che in quella casa si seguano perfettamente le prescrizioni del rabbino) sono il filo conduttore di tutte e tre le stagioni di *The Marvelous Mrs. Maisel* disponibili su Amazon Prime Video. Gli stereotipi, spesso esilaranti, sono ben rappresentati: cultura, denari, arte, feste comandate in famiglia, letti separati per i genitori e molti becchi d'oca per tenere la pettinatura in piega durante la notte (senza che nessun marito se ne accorga). Quello che cattura è quanto la protagonista, Midge Weissman in Maisel, balzi fuori dal suo ruolo di moglie impeccabile senza difficoltà e si dimostri **avanti anni luce** (anche per i nostri tempi) decidendo di seguire il suo amore per il cabaret, rompendo con eleganza gli schemi e prendendosi gioco di chi la vorrebbe rimettere al suo posto. «Se non vi farà ridere, saprà cucinarvi la cena»: questo, in effetti, è garantito perché il manzo al forno di Mrs. Maisel è meraviglioso.

The Marvelous Mrs. Maisel, le tre stagioni sono disponibili su Amazon Prime Video. primevideo.com

Sopra, Miriam «Midge» Maisel, interpretata da Rachel Brosnahan, mostra come si cucina la punta di petto di manzo (brisket) nella cucina dell'hotel Phoenician di Las Vegas dove alloggia durante una tournée con la band del cantante Shy Baldwin: il trucco è tagliarla a fette a metà della cottura e poi rimetterla in forno, «è magica», dice, «fa avverare i desideri». A destra, nella cucina di casa dei suoi genitori, mentre mangia il suo brisket direttamente dalla pirofila con il marito/ex marito Joel Maisel, poco prima di partire per la tournée.

Azione-reazione

Un concetto ovvio, ma anche sottovalutato. Servono tutti gli episodi della prima serie di *The Morning Show*, distribuito da Apple TV+, perché le protagoniste, le conduttrici del noto programma televisivo di notizie, Alex Levy (Jennifer Aniston) e Bradley Jackson (Reese Witherspoon), si accorgano che è il momento di denunciare le molestie tenute nascoste per miseri giochi di potere. Mentre caffè, vino rosso in eleganti ballon, vodka tonic e bollicine scorrono a fiumi. *The Morning Show, su Apple TV+, abbonamento gratis per un anno su ogni nuovo prodotto,* tv.apple.com/it

TANTO VA LA GATTA
Vi siete accorti di quanto cibo c'è nelle leggende, nei proverbi e nelle fiabe? Da cappuccetto rosso alla principessa sul pisello. *G. Ballarini, La regina Margherita mangia il pollo con le dita, Tarka, 16,50 euro*

COME BONBON
Non sono difficili da buttar giù queste pillole, anzi. Per quanto amare, lasciano un sapore dolce di voglia di fare qualcosa per raggiungere la parità di genere. Piccoli passi ogni giorno. *I. Facheris, Parità in pillole, Rizzoli, 18 euro*

FAME D'AMORE
«Dire che ti piace mangiare va di moda, ma farlo è un'altra cosa. Soprattutto se sei donna». Il racconto duro, commovente, ironico di una vita oltre il «peso consigliato». *C. R. D'Orsogna, Non superare le dosi consigliate, Ugo Guanda Editore, 18 euro*

ASSENZIO EVER GREEN

con lo spirito giusto

1. La Fée Parisienne au Naturel
Dopo il divieto di produzione del 1915, è il primo assenzio tradizionale distillato in Francia. Realizzato con il Museo dell'Assenzio di Auvers-sur-Oise (*musee-absinthe.com*), è completo di paletta per filtrare le zollette di zucchero. *lafeeabsinthe.com, velier.it*

2. Absinthe Tunel
Color verde prato, è prodotto nella distilleria Antonio Nadal, fondata nel 1898 sull'isola di Maiorca. *creber.it antonionadal.com*

3. Libertine 72
Medaglia d'oro ai campionati 2019 di Lione, è preparato con la ricetta storica del 1894. *vinoedesign.it*

Il distillato bohémien, molto in voga nella Parigi di fine Ottocento, dopo la messa al bando è tornato alla ribalta. L'importante è sfatare i luoghi comuni **di ANGELA ODONE**

Avete mai bevuto un bicchiere di assenzio? A questa domanda normalmente si palesano due tipi di risposta: «No, no! È dannoso, crea dipendenza» oppure «Certo, una bomba, ho avuto delle visioni». Vale dunque la pena sapere qualcosa di più sulla misteriosa *fée verte*, la fata verde (ma non troppo, meglio diffidare dei colori troppo accesi).

Nel 1792, il medico francese Pierre Ordinaire, alla ricerca di un tonico curativo, creò un distillato con *Artemisia absinthium* (da cui prende il nome), issopo, anice stellato, finocchio, melissa e altre erbe. Di sapore tra l'anice e la liquirizia, ebbe grande successo ma venne bandito agli inizi del Novecento perché considerato nocivo per la presenza del tujone, una molecola neurotossica contenuta nell'artemisia (la percentuale però è così bassa dopo l'essiccazione e la distillazione, che risultava allora, e risulta oggi, del tutto trascurabile) e causa dell'alcolismo che affliggeva buona parte della popolazione. Da poco più di un decennio è stato riabilitato (in Italia è di nuovo legale dal 2005) e non è difficile trovarlo nei migliori cocktail bar.

Ma **come si beve**? Versate in un bicchiere una parte di assenzio, appoggiate sul bordo una paletta forata con una zolletta di zucchero (come nella foto), versatevi sopra da tre a cinque parti di acqua fredda che la scioglierà e renderà opalescente il distillato, creando l'effetto *luoche*. Non bevetelo liscio in shot, non incendiate la zolletta. Se proprio volete darvi un tono, aggiungetene qualche goccia per profumare una coppa di Champagne, come faceva Ernest Hemingway. ■

Fontana Antique di **RG Mania** per degustazioni d'antan alla parigina: l'assenzio con lo zuccherino si allunga con acqua ghiacciata che scende dall'ampolla a quattro rubinetti. *rgmania.com*

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

DA SOLA AL RISTORANTE

La più sottovalutata conquista femminile esige esercizio. E uno speciale savoir-faire da parte di chi serve

di FIAMMETTA FADDA

C'è stata un'epoca, neppure tanto lontana, in cui soltanto donne intrepide andavano con disinvoltura da sole al ristorante: viaggiatrici anglosassoni, dame arroganti, ragazze futuribili come la Jo di *Piccole donne* creata da Louisa May Alcott. Preistoria. Tuttavia, se è vero, come è vero, che la tavola è per eccellenza il luogo della condivisione, l'ospite solitario mette sempre alla prova la propria autonomia e, soprattutto, la missione del perfetto ristoratore: garantire a chi gli si affida una pausa di felicità per tutto il tempo in cui si trova sotto il suo tetto. A maggior ragione se si tratta di una donna «en solitaire».

PICCOLO DECALOGO

PER LEI

1) Non si profuma. Per evitare che gli aromi del cibo siano inquinati da fragranze estranee.
2) Saluta con un cenno i vicini di tavolo.
3) È sorridente ma esigente. Se riscontra trascuratezze, le fa notare. Dà del lei a chi la serve, anche se è un ragazzino/a.
4) Legge con calma la carta, chiede ragguagli; se desidera cambiare l'ingrediente di un piatto, lo dice senza timidezze.
5) Anche se è astemia consulta la carta dei vini. Se non sono indicati quelli al bicchiere, chiede che cosa offre la casa. Se non ha competenze specifiche, scelto se bianco o rosso, indica semplicemente se lo preferisce secco o aromatico. La risposta più o meno circostanziata le dirà molto sulla qualità del servizio.
6) Sceglie in base all'appetito. Un antipasto e un dolce? Due antipasti? Un antipasto e un primo piatto? Non esistono regole: il pasto di tre portate complete è ormai un'eccezione.
7) Se per qualche motivo vuole essere certa che il servizio proceda spedito, dice subito che ha un appuntamento alle...
8) Mangia lentamente. Per gustare il cibo e perché è del tutto a proprio agio.
9) Diversivi tra le portate: compulsare il cellulare (non telefonare!) ovviamente silenziato? È un'ancora di salvataggio ma, per favore, con misura. E mai tra un boccone e l'altro. Farsi lasciare al tavolo le liste e leggiucchiarle riempie le pause. Scambiare un commento con i vicini di tavolo? Tempi e modi stanno alla sensibilità individuale.
10) Chiede e controlla il conto con attenzione. Come fanno di regola gli uomini.

PER L'OSTE

1) La domanda «la signora è sola?» può sembrare superflua. In realtà aiuta il maître a capire come impostare il rapporto. Può essere sola suo malgrado, perché chi doveva essere con lei non è potuto venire; perché è una donna d'affari in viaggio; perché a casa si sentiva sola; perché è una buongustaia; perché non le andava di cucinare...
2) Limitarsi a: «Il piatto è stato di suo gradimento?» o allargarsi a: «È la prima volta che viene da noi?» porge spazio a una piccola conversazione.
3) Non la sistema vicino all'uscita dei piatti dalla cucina o vicino all'ingresso oppure nei pressi dell'entrata dei bagni; non la relega in un angolo isolato né, al contrario, accanto a un tavolo rumoroso o numeroso. La posizione migliore è quella con le spalle al muro, accanto ad altri tavoli per due.
4) Si occupa della sua borsa. Appoggiarla a terra è sgradevole e antigienico. Uno sgabello è l'ideale. I brutti ma pur comodi ganci sono comunque meglio di niente.
5) Sposta la sedia per farla accomodare al tavolo.
6) Cura che il servizio sia sollecito. Non la fa aspettare in eterno prima di porgerle la carta del menù e quella dei vini, cura che i tempi d'attesa non abbiano intoppi.
7) Se nella carta dei vini non c'è una sezione dedicata ai vini al bicchiere, la informa subito: oggi al bicchiere abbiamo...
8) Entra nei particolari più di quanto farebbe a un tavolo numeroso nel descrivere gli ingredienti e i piatti.
9) Va una volta di più al suo tavolo rispetto agli altri.
10) «Grazie per la visita» è il saluto ideale.

TAVOLE PRIVILEGIATE

Ci sono locali più adatti di altri per sentirsi a proprio agio. In testa, i ristoranti dei musei, perché frequentati da visitatori colti e urbani. E perché spesso la cucina è firmata da cuochi di alto livello a prezzi invitanti. Che si tratti del Moma di New York, del Guggenheim di Bilbao o della Pinacoteca di Brera di Milano. Seguono i ristoranti con tavoli condivisi: piani lunghi, niente tovaglia, gomito a gomito con sconosciuti di età acerba quanto basta per fare con disinvoltura i fatti propri o per incrociare incidentali punti di vista. Obbligatorio darsi del tu. Poi, a sorpresa, ci sono i ristoranti d'hotel, dove il servizio è curato, la cucina pure, e c'è occasione di scambiare qualche osservazione con visitatori curiosi di interfacciarsi con i residenti. Seguono, approdo sicuro, i ristoranti etici, con tendenza salutista/vegetariana molto frequentati dal pubblico femminile. Infine, in progress, i nuovi locali di design che offrono un'esperienza multipla tra cucina, moda, design, cultura. Ultimo, a Milano, Frame, dell'editore Condé Nast (*condenastframe.com*).

VINI IN PENTOLA

All'inizio il suo cuore batteva per un bianco friulano, finché non si è innamorata dei rossi generosi. **Chiara Maci** non è solo una brava cuoca, ma anche una competente sommelier

Dopo aver fondato il blog *Sorelle in pentola* con la sorella Angela, ha raggiunto la popolarità con il programma *Cuochi e fiamme*. Oggi è impegnata nella seconda stagione di *Italia a morsi*, format televisivo di Food Network in cui visita la Penisola in cerca delle tradizioni culinarie. È legata al cuoco Filippo La Mantia, con cui ha scritto il libro *Ma tu come la fai la caponata? La nostra storia d'amore in cucina.*

PASSIONE DI FAMIGLIA

«Ho frequentato i corsi dell'Associazione Italiana Sommelier, diplomandomi 15 anni fa. Mia mamma è docente e tutti in famiglia siamo sommelier. A diciott'anni avrei preferito fare altro, ma col tempo ho capito il grande regalo che mi avevano fatto».

Maremma Toscana Merlot Messiio 2010 Tenuta Fertuna
fertuna.it
64 euro in magnum

Trento Extra Brut Giulio Ferrari Riserva del Fondatore Ferrari
ferraritrento.it
90 euro

Vintage Tunina
jermann.it
47 euro

MEGLIO LA MORBIDEZZA

«Per anni il mio vino preferito è stato il Vintage Tunina di Jermann, a base di uve sauvignon, chardonnay, ribolla gialla e malvasia. Mio padre ne conservava annate particolari per le grandi occasioni. Oggi amo i rossi longevi e morbidi. Ho appena scoperto il Messiio di Fertuna 2010: un colpo di fulmine! E poi degusto sempre volentieri i vini dei produttori amici, come Ferrari, Tasca d'Almerita, Spadafora e Planeta».

DA LECCARSI LE DITA

«Non posso resistere a un formaggio erborinato con un calice di Passito di Pantelleria».

Passito di Pantelleria Ben Ryé Donnafugata
donnafugata.it
49 euro

«Tra i miei ricordi enologici, è rimasto indelebile nel cuore un weekend trascorso con mio padre in Francia, a Chablis, dove eravamo andati per conoscere i vini di quella zona. Anche se sono passati più di dieci anni, rammento ancora che assaggiammo centinaia di etichette, senza mai perdere la curiosità e l'entusiasmo».

«La Campania e la Sicilia sono le regioni vinicole a cui mi sento più legata, per nascita e per amore. È qui che trovo quei vini intensi e minerali che piacciono a me, e con un ottimo rapporto tra il prezzo e la qualità».

A CURA DI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **LORIS ZAMBELLI, AG. SHUTTERSTOCK, ARCH. LCI**

LA DOLCEZZA DELLA FARFALLA

Gelato, tagliatelle e grande rigore per la ginnasta Milena Baldassarri. In attesa di Tokyo 2020

a cura di SARA TIENI

Diciotto anni, Milena Baldassarri è individualista della Nazionale di Ginnastica ritmica (le ginnaste sono dette «farfalle») e primo argento mondiale italiano della specialità. Ad agosto parteciperà alle Olimpiadi di Tokyo 2020. È capitano della Faber Ginnastica Fabriano, sponsorizzata dall'azienda marchigiana, di cui è brand ambassador.

PIATTO DELLA FELICITÀ

Tagliatelle e cappelletti: sono pur sempre emiliana.

LA QUALITÀ CHE PREFERISCE IN UN CUOCO?
Che mi sorprenda. Come il mio ragazzo, che mi ha preparato un pollo arrosto laccato con miele e aceto.

MENÙ A KM 0 O A KM VERO?

Vero, vero. I migliori prodotti italiani vanno assaporati nel luogo dove nascono.

L'ingrediente che non ha mai assaggiato?

La liquirizia. So a priori che non mi piacerebbe.

A TAVOLA SI MANGIA O SI PARLA?
Si mangia. Non mi piace interrompermi tra un boccone e l'altro.

BRUCIA LA CUCINA: COSA SALVA?

La mia cappa aspirante. Odio gli odori in cucina: peccato non poterla smontare al volo (nella foto, cappa Belle della collezione F-Light di Faber).

A cena con?

Mi piacerebbe che mi invitasse un giovane Leonardo DiCaprio. Vorrei sapere che cosa ama dell'Italia, viste le sue origini.

PARTE: COSA METTE IN VALIGIA?

La pasta: è il mio comfort food. Non vorrei rinunciarvi neanche a Tokyo.

IL TRATTO PRINCIPALE DEL SUO FRIGORIFERO?
È vecchio, cigola un po' ma contiene un sacco di frutta e verdura, pesce e carne fresca. Si intuisce subito che appartiene a una sportiva.

RISTORANTE STELLATO O TRATTORIA?

Trattoria. La mia preferita è la Ca' de Vèn, nella mia Ravenna. È lì che ho festeggiato i 18 anni.

Il cibo di cui non potrebbe fare a meno?

Non c'è dubbio: il Parmigiano Reggiano Dop.

MEGLIO UNA PIETANZA CHE SCOTTA O UNA CHE SCALDA IL CUORE?
I piatti che scaldano il cuore, come tutti quelli di casa.

QUALCOSA DI BUONO DAVANTI ALLA TV?

Macedonia con gelato o latte e biscotti seguendo la mia serie preferita, *La casa di carta*.

Peccato di gola?

Tutti i dolci con il pistacchio, compresa una strepitosa crème brûlée appena assaggiata. (Nella foto, pistacchi American Pistachio Growers).

FOTO AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

PASTA, CECI E BACCALÀ

Per Letizia Moratti non c'è piatto migliore da condividere con i «suoi» 1300 ragazzi della comunità di San Patrignano

"Alcuni dei miei pranzi più importanti sono legati a San Patrignano, la comunità di recupero alla quale sono vicina da quarant'anni, da quando, con mio marito Gian Marco, conoscemmo Vincenzo Muccioli e il suo impegno verso i giovani tossicodipendenti.

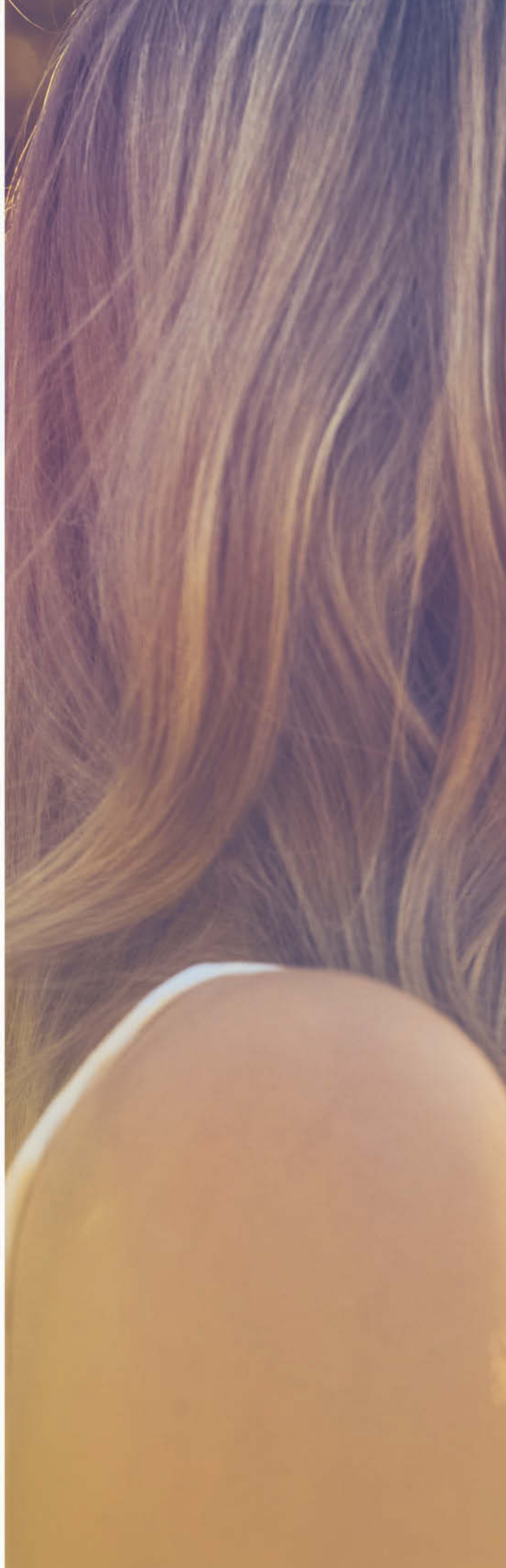
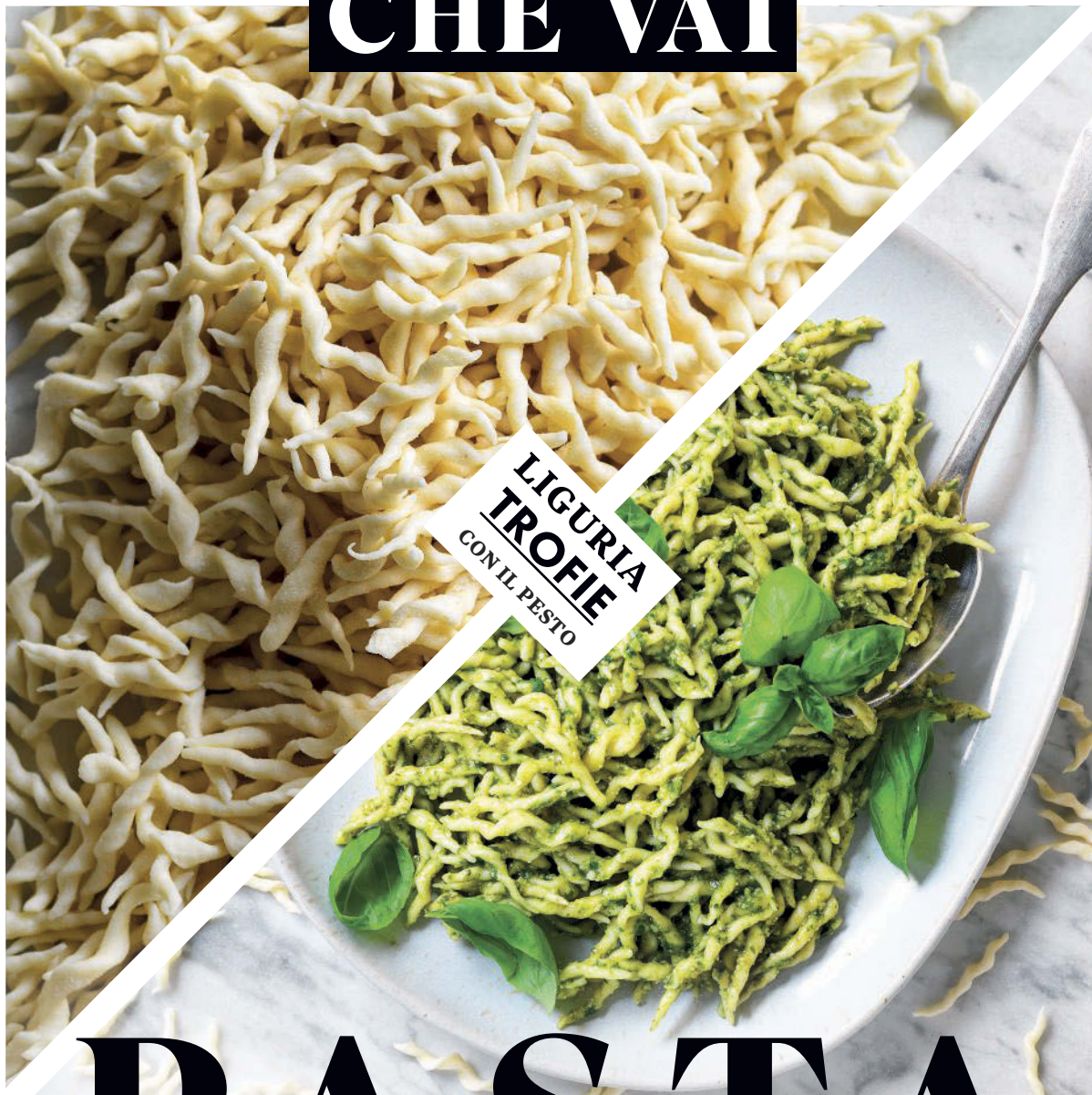
I primissimi furono anni di brandine affiancate, di roulotte, di assistenza a volte inesperta. Sembra incredibile ripensare a quanto la comunità sia cresciuta da allora, con oltre 27.000 ragazzi accolti e quasi 1300 oggi in percorso.

Da subito Vincenzo attribuì grandissima importanza a far vivere in un ambiente familiare tutti questi fragili giovani che le difficoltà della vita avevano portato verso la dipendenza, spesso smarrendo il senso della famiglia o la sensazione del calore di una casa. Partendo dalle roulotte, ha costruito il villaggio, le casette per le ragazze, ma anche la grande sala da pranzo dove ancora oggi tutti si riuniscono insieme tre volte al giorno per i loro pasti. In precedenza, si pranzava in un ambiente più contenuto che la crescita repentina della comunità rese sempre meno adatto, costringendo a organizzare i pasti su tre turni.

Vincenzo comprese l'importanza del pranzo come momento di riposo, ma anche come occasione di relazione tra i ragazzi, molti dei quali all'inizio faticano ad aprirsi e trovano proprio in quello un momento di confronto e ascolto che è molto positivo e parte integrante di quel percorso di rinascita e riscoperta personale che è il vero scopo della comunità.

Un pranzo che ricordo con particolare affetto è quello del Natale del 1992. Come tutti gli anni, insieme a mio marito trascorrevamo quel momento a San Patrignano, ma quel particolare Natale si percepiva un fermento speciale: tutta la comunità si era attivata per arrivare ad aprire la nuova sala da pranzo proprio per quel giorno. Ricordo lo sforzo dei ragazzi della falegnameria nell'assemblare i tavoli e le panche di legno, così come quello delle ragazze della tessitura impegnate nella realizzazione delle tante tovaglie necessarie. Grande era il desiderio di finire in tempo per festeggiare la notte di Natale insieme in quel nuovo e grande ambiente comune. Tutti misero grande impegno: si preparavano alberi e presepi, le mamme di alcuni ragazzi aiutavano a cucinare i piatti della tradizione, i cappelletti, la pasta e ceci, il baccalà. Una attenzione e cura del dettaglio che, pur nella semplicità di quel luogo, erano così importanti per trasmettere il senso dello stare in famiglia, del sentirsi a casa.

Spesso i ragazzi avevano vissuto soli, in strada, e quella condivisione rappresentava un momento importante, anzi doppiamente speciale perché proprio a Natale, per sottolinearne il senso più profondo, Vincenzo aveva deciso di accogliere tutti i giovani che si presentavano alle porte di San Patrignano in una tradizione che si ripete ancora oggi. Quel Natale del 1992 fu speciale perché finalmente potevamo pranzare tutti insieme, ancor più pronti a ricevere i tanti che bussavano in cerca di aiuto. Venire accolti significa un percorso di sostegno fatto di amore e dedizione, finalizzato a potersi reinserire nella società, in una rinascita personale che passa anche per piccoli momenti, come un pasto in famiglia.

Letizia Brichetto Arnaboldi Moratti ha una lunga esperienza professionale nell'ambito della finanza e della comunicazione. Attualmente, è presidente del consiglio di amministrazione di Ubi Banca. In precedenza, è stata la prima donna a ricoprire la carica di presidente Rai e, in seguito, di sindaco di Milano.

PAESE CHE VAI

PASTA CHE FAI

Farina, acqua, sale e tanti gesti (insegnati dalle mamme alle figlie) che appartengono alla nostra memoria. Ripassateli con noi

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Piatti dei malloreddus e delle trofie **Maisons du Monde**.

Trofie con il pesto

Impegno Medio
Tempo Per le trofie: 1 ora più 30 minuti di riposo. Per il pesto: 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LE TROFIE
300 g farina 00
50 g farina integrale – sale
PER IL PESTO
60 g olio extravergine di oliva
30 g Parmigiano Reggiano Dop
25 g foglie di basilico
10 g pinoli
10 g pecorino sardo
1 spicchio di aglio piccolo
sale grosso

PER LE TROFIE
Mescolate le 2 farine e impastatele con circa 125-130 g di acqua e una presa di sale. Lasciate riposare il panetto ottenuto per 30 minuti, coperto con un telo o con una ciotola.
Staccate poi dal panetto, pochi alla volta, dei pezzetti di pasta grandi come ceci; arrotolateli tra le mani, posate i fusi ottenuti sul piano e torceteli come si vede nelle foto qui sotto.
PER IL PESTO
Schiacciate nel mortaio lo spicchio di aglio con qualche grano di sale grosso; aggiungete i pinoli e il basilico e schiacciateli dolcemente con il pestello. Incorporate il parmigiano e il pecorino grattugiati. Amalgamate infine con l'olio, unendolo a filo. Se volete usare anche il frullatore, cominciate a creare un'emulsione con i pinoli, l'aglio tritato e un po' di olio; aggiungete poi il basilico e il resto dell'olio. Alla fine, amalgamate i formaggi mescolando con un cucchiaio.
Lessate le trofie in acqua bollente salata per 4-5 minuti, scolatele al dente e conditele con il pesto, stemperato con 1-2 cucchiai di acqua di cottura.

Fate rotolare i piccoli fusi, a uno a uno, sotto la mano, schiacciandoli leggermente con un movimento in diagonale.

Malloreddus alla campidanese

Impegno Medio
Tempo Per i malloreddus: 1 ora più 30 minuti di riposo. Per il sugo: 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I MALLOREDDUS
450 g semola rimacinata di grano duro
zafferano in polvere – sale
PER IL SUGO DI SALSICCIA
800 g pomodori (o pelati)
500 g salsiccia fresca
1 cipolla
alloro – basilico
pecorino sardo
zafferano in polvere
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale

PER I MALLOREDDUS
Impastate la semola di grano duro con circa 250 g di acqua, un pizzico di sale e uno di zafferano; lavorate il composto finché non diventerà omogeneo. Copritelo e lasciatelo riposare per circa 30 minuti.
Staccate piccole porzioni di impasto e fatene dei serpentelli.
PER IL SUGO DI SALSICCIA
Tritate la cipolla e fatela appassire, cuocendola per 3-4 minuti sulla fiamma medio-bassa in una casseruola con 2 cucchiai di olio.
Togliete la pelle della salsiccia, tagliatela a tocchetti e aggiungetela alla cipolla con 1 foglia di alloro. Cuocetela per 10 minuti, quindi sfumate con ½ bicchiere di vino e ½ bicchiere di acqua tiepida, nel quale avrete sciolto un pizzico di zafferano.
Tagliate i pomodori (o i pelati) a pezzetti, aggiungeteli alla salsiccia, salate e cuocete per 20 minuti; unite infine un ciuffetto di basilico e cuocete ancora per 10 minuti.
Lessate i malloreddus, scolateli in una ciotola larga e conditeli con il sugo e abbondante pecorino grattugiato.

Formate dei filoncini, tagliateli in trancetti di 1 cm e schiacciateli con il pollice sulla tavoletta scanalata, arrotolandoli.

Orecchiette con le cime di rapa

Impegno Medio
Tempo Per le orecchiette: 1 ora più 30 minuti di riposo.
Per il condimento: 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LE ORECCHIETTE
300 g semola rimacinata di grano duro – sale
PER IL CONDIMENTO
1,5 kg cime di rapa
4 filetti di acciuga sott'olio
1 spicchi di aglio
1 peperoncino – sale
olio extravergine di oliva

PER LE ORECCHIETTE
Impastate la semola con 150 g di acqua tiepida e una presa di sale fino a ottenere un panetto consistente e liscio. Copritelo con un telo e lasciatelo riposare per 30 minuti.
Staccate piccole porzioni di pasta dal panetto e fatele rotolare sulla spianatoia ottenendo dei filoncini; tagliateli in piccoli gnocchetti e, usando di piatto la parte non affilata di un coltello, «strascinateli», rivoltandoli poi sul pollice per ottenere le orecchiette.
PER IL CONDIMENTO
Mondate le cime di rapa conservando solo la parte più tenera. Lavatele.
Tuffatele in abbondante acqua bollente salata. Dopo 2 minuti unite le orecchiette; quando saranno ancora molto al dente, scolate tutto.
Scaldate in una padella 4 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, il peperoncino tagliato per il lungo e le acciughe. Quando saranno disfatte, eliminate l'aglio e versate nella padella le orecchiette con le cime di rapa. Mescolate e servite.

Piatto **Maisons du Monde**.

Pizzoccheri valtellinesi

Impegno Medio
Tempo Per i pizzoccheri: 40 minuti più 30 minuti di riposo.
Per il condimento: 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I PIZZOCCHERI
400 g farina di saraceno
100 g farina 00
sale
PER IL CONDIMENTO
250 g patate
200 g foglie di verza
120 g burro
100 g formaggio casera
100 g Grana Padano Dop
80 g formaggio bitto – sale
2 spicchi di aglio

PER I PIZZOCCHERI
Impastate la farina di grano saraceno e la farina 00 con circa 250 g di acqua e una presa di sale fino a ottenere un panetto consistente e liscio. Copritelo e fatelo riposare coperto per 30 minuti.
Stendetelo poi in una sfoglia spessa 2-3 mm e ritagliate i pizzoccheri: strisce larghe circa 5 mm e lunghe 7-8 cm.
PER IL CONDIMENTO
Tagliate a fettine sottili casera e bitto.
Pelate le patate e tagliatele a tocchetti.
Pulite la verza, eliminando la costa più dura e tagliate a pezzetti le foglie.
Lessate le patate in una capiente pentola di acqua bollente salata, per circa 5 minuti, unite le verze e i pizzoccheri e cuocete per una decina di minuti.
Scaldate intanto in una piccola casseruola il burro con 2 spicchi di aglio, finché non comincerà a dorarsi.
Scolate con un mestolo forato i pizzoccheri e le verze e disponetene un primo strato in una pirofila; cospargeteli con i formaggi a fettine e il grana grattugiato, poi scolate altri pizzoccheri e procedete a strati fino a terminare gli ingredienti.
Colate sui pizzoccheri il burro dorato e servite immediatamente.
L'alternativa Al posto del casera e del bitto, formaggi vaccini a pasta semidura tipici della Valtellina, potete usare asiago o latteria di media stagionatura.

Piatto delle busiate **Ikea**, teglia dei pizzoccheri **La Porcellana Bianca**.

SICILIA
BUSIATE
CON IL RAGÙ DI TONNO

Busiate con il ragù di tonno

Impegno Medio
Tempo Per le busiate: 2 ore più 3 ore e 30 minuti di riposo. Per il ragù di tonno: 20 minuti più 1 ora di ammollo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LE BUSIATE
400 g semola rimacinata di grano duro
semolino – sale

PER IL RAGÙ DI TONNO
300 g 1 trancio di tonno
6-7 pomodori pelati
1 cipolla – aglio – basilico
menta – vino bianco
olio extravergine di oliva
alloro – sale – pepe

PER LE BUSIATE
Impastate la semola con circa 200 g di acqua e una presa di sale fino a ottenere un panetto consistente e molto liscio.
Lasciatelo riposare coperto con un telo per circa 30 minuti. Stendetelo poi in sfoglie sottili (2 mm) e tagliatelo in striscioline larghe 5 mm e lunghe 10-12 cm e formate le busiate come si vede nelle foto qui in basso a destra.
Disponetele su un vassoio, cospargetele di semolino e lasciatele asciugare per 3 ore almeno.

PER IL RAGÙ DI TONNO
Mettete a bagno il tonno in acqua salata per 1 ora. Sgocciolatelo, togliete la pelle e tagliatelo a tocchetti.
Tritate la cipolla e i pomodori pelati.
Fate appassire dolcemente la cipolla in padella con 2 cucchiai di olio per 2-3 minuti, aggiungete i pomodori e 2-3 foglie di basilico, salate, pepate e cuocete per 10-15 minuti.
Scaldate 2 cucchiai di olio in un'altra padella con 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia e 1 foglia di alloro; saltatevi i tocchetti di tonno per 3-4 minuti, voltandoli continuamente.
Sfumate con uno spruzzo di vino bianco, unite il pomodoro e 1 mestolino di acqua; dopo 1 minuto, profumate con un trito di menta e spegnete.
Lessate le busiate, scolatele al dente e saltatele per 1 minuto nella padella con il ragù di tonno.

Arrotolate una strisciolina alla volta su un ferro, formando un ricciolo che poi sfilerete.

SIGNORE & SIGNORE

Natasha Slater ha inventato il modo di trasformare le chiacchiere conviviali in conversazioni che creano opportunità per conoscere e farsi conoscere, tra donne

di PAOLO LAVEZZARI

Decidere cosa portare in tavola è una scelta complessa, ma scegliere chi mettere intorno a questa tavola può diventare una vera prova di abilità che Natasha Slater con le sue Dinner Conversations, le **cene al femminile** con non meno di cinquanta se non sessanta invitate, affronta con raffinata strategia. Ma come è venuto in mente di buttarsi in una simile impresa a questa pr con l'argento vivo addosso (merito anche della genetica: il mix di padre londinese e madre siciliana si sente anche nel suo intercalare italiano e inglese)? «Sono partita con l'idea di creare un evento social, un solo show per donne influenti. In venti anni, grazie al mio lavoro, ne ho conosciute moltissime e tutte davvero in gamba: l'idea di metterle insieme per fare *net working, women empowerment*, è venuta naturale. Fare festa semplicemente per fare festa non mi interessa».

Rompere gli schemi

I signori stanno a casa perché, spiega Natasha, «è ancora un fatto che in Italia la parità non esiste. Quando una donna si presenta a un colloquio di lavoro non sa come è valutata perché è donna, madre, moglie, single». Stilare la lista è un lavoro complesso. E non solo per il numero degli inviti. «La preparo come il curatore di una mostra: lui sceglie i suoi quadri, io le mie donne. Ogni cena è differente. Sono tutte donne potenti con **carriere ed esperienze** maturate nei più diversi campi: professioniste, stiliste, super manager, ceo, ma anche nuovi talenti cui offro così contatti altrimenti irraggiungibili. Sono molto inclusiva nelle mie scelte: nei miei "salotti", se vogliamo chiamarli così, invito donne di tutte le religioni, età, razze. *Female empowerment* significa prima di tutto cambiare la conversazione fra donne. Se la donna vuole essere ceo, moglie, amica, madre deve prima di tutto avere il supporto delle altre donne». D'accordo, fin qui ci siamo; ma come si fa? «Cambiando l'atteggiamento con cui ci confrontiamo fra noi». A cena c'è spazio anche per le millennials così influenti oggi? «Sono stufa di sentire parlare solo di millennium: ormai è un marketing, come se chi ne è fuori non conta più niente. Ridicolo. Io metto insieme la ventenne con la settantenne perché hanno tanto da raccontarsi. E poi mi piace rompere gli schemi, anche quelli sociali che fra le donne esistono eccome, metto le persone in nuovi ambienti per capire come si comportano». Lanciate ad aprile 2019, dopo un piccolo rodaggio privato, le Dinner Conversations si sono presto evolute, arricchendosi di nuove idee e presenze. «Ho deciso di coinvolgere anche i marchi con cui collaboro perché sono così persi tra stampa, social media, influencer al punto che non sanno più come raccontare i loro valori. Così, all'interno delle cene creo un momento di conversazione, venti minuti su un tema specifico cui invito una figura femminile importante del marchio». Un esempio? «Sabina Belli, ceo di Pomellato, ha avuto un successo straordinario, perché le donne vogliono **riconoscersi** in marchi di cui condividono i valori, che rispecchiano il loro stile di vita e il modo di pensare: valori che vanno oltre l'*influencer marketing*, cioè un mondo che viene dagli uomini dell'azienda». Come è recepita questa novità? «C'è tantissima conversazione, nascono amicizie e partnership, si conquistano nuove clienti: sono cene in cui tutti vincono».

Il dolce? No, grazie

I menù? Cinquanta invitate, anche se non placé, sono difficili da soddisfare. «Ho scelto un approccio flexitarian, vegetariano-vegano, così evito problemi di allergie e intolleranze». Chi c'è ai fornelli? «Anche nel catering cerco di lavorare solo con donne. Abbiamo invitato per esempio M'Ama Food, e una volta Ritu Dalmia, la cuoca indiana del ristorante Cittamani di Milano, è venuta a cucinare portando tutto il suo team a casa mia». E nei lieti calici? Le bollicine di Veuve Clicquot, nostro partner. A ogni evento una mixologist prepara poi un cocktail signature ad hoc con la vodka». Il piatto che funziona meglio? «Il risotto, soprattutto in inverno. E le melanzane alla parmigiana, sfiziose e senza troppi carboidrati. Abbiamo avuto anche il beyond burger». Mai in tavola? «Il pane». Dolcetto finale? «Ho provato, ma rimangono lì, non li propongo più. A vincere sono i cocktail». ■

CHI È

Natasha Slater nasce a Parigi nel 1974, da papà inglese e mamma siciliana con un ristorante nella campagna dell'Essex, salotto di intellettuali londinesi e artisti come Francis Bacon. «È a quel convivio che mi ispiro. I miei primi ricordi sono le forme di parmigiano in dispensa, erano gli anni Ottanta e in Inghilterra non c'era neanche l'olio di oliva». Laureata alla Art Westminster University, nel 2001 è a Milano, dove lavora nella società di pr del padre, poi per conto proprio, con grandi brand della moda. Nel 2009 crea la sua agenzia di pubbliche relazioni. Prossimo progetto? Dopo le Dinner Conversations, i cioccolatini di ruby chocolate e polvere di perla anti-age.

Al centro, Natasha Slater con Rossana Orlandi, artista, gallerista e talent scout. Nelle altre foto, alcuni momenti delle Dinner Conversations, cene organizzate per fare incontrare donne influenti nei più diversi ambiti.

IL RISVEGLIO È PIÙ DOLCE CON LE GOLOSE NOVITÀ ISPIRATE AL REGNO DI ARENDELLE

COLAZIONE DA FAVOLA

SOFFICE COME LA NEVE

I biscotti e la torta diventano ancora più ghiotti se li accompagnate con una **crema fresca** e delicata. Preparatela così: montate 250 g di panna fresca. Lavorate 300 g di yogurt greco con 20 g di zucchero a velo fino a quando non avrà una consistenza molto liscia. Mescolatevi delicatamente la panna montata e completate con fragole a fettine o lamponi, oppure con una cucchiaiata di confettura di frutta.

Le avventure di Elsa e Anna continuano a incantare grandi e piccini e il sequel *Frozen II – Il Segreto di Arendelle*, uscito al cinema a novembre, ha già superato gli incassi di *Frozen – Il regno di Ghiaccio*. Se volete rivederlo, tra pochi giorni uscirà anche in edizione Home Video, per la gioia dei piccoli fan delle principesse di Arendelle. Nell'attesa di vivere questa avventura fantastica nel salotto di casa, lasciatevi accompagnare da Elsa, Anna e dai loro amici Kristoff, Olaf e Sven anche a colazione. Iniziamo la giornata con i nuovi prodotti Disney Frozen II, come i gustosi frollini Balocco al cioccolato e cacao accompagnati da una bottiglietta di Actimel Play al sapore di fragola oppure con le pratiche Merende 100% Frutta di Mellin, tutte da spremere. E per rendere davvero magico il risveglio c'è la torta a forma di fiore Dolce Magia di Balocco, preparata con lievito madre e yogurt che la rendono soffice e delicata. Sarà una colazione da favola! ● **WWW.DISNEY.IT**

PER LA COLAZIONE DEI PIÙ PICCOLI ISPIRATA AL FILM FROZEN II – IL SEGRETO DI ARENDELLE SI PUÒ SCEGLIERE TRA I GOLOSI BISCOTTI MAGICI FROZEN II BALOCCO AL CIOCCOLATO E CACAO; LA SOFFICE TORTA DOLCE MAGIA DI BALOCCO CON UNA SORPRESA A TEMA IN OGNI CONFEZIONE; LA BEVANDA A BASE DI LATTE FERMENTATO ACTIMEL PLAY AL SAPORE DI FRAGOLA, CON IL PROBIOTICO L.CASEI E LE VITAMINE B6 & D CHE AIUTANO IL SISTEMA IMMUNITARIO, NELLE BOTTIGLIETTE TUTTE DA COLLEZIONARE; LE PRATICHE MERENDE 100% FRUTTA DI MELLIN, PRIVE DI ZUCCHERI AGGIUNTI E RICCHE DI VITAMINA C, PER INIZIARE LA GIORNATA CON GUSTO. E PER LE FESTE DI PASQUA C'È LA MINI COLOMBA BALOCCO CON SORPRESA.

SCOPRI I CONTENUTI INEDITI E PARTECIPA AL CONCORSO

Dal 25 marzo *Frozen II – Il Segreto di Arendelle* arriva finalmente anche in edizione Home Video nelle versioni 4K, Blu-Ray e DVD e promette di stupire con straordinari contenuti inediti tra scene e canzoni, *Easter Eggs*, una divertente versione *sing-along* per cantare tutti insieme le canzoni del film e tanti altri segreti del Regno di Arendelle raccontati dal cast e dagli addetti ai lavori.

DAL 12 MARZO AL 31 MAGGIO 2020, ACQUISTANDO UN PRODOTTO DISNEY FROZEN II, SI POTRÀ PARTECIPARE AL CONCORSO E PROVARE A VINCERE UN INDIMENTICABILE VIAGGIO IN ISLANDA PER 4 PERSONE. PER INFORMAZIONI HTTP://CONCORSO-FROZEN2.IT

PORTE APERTE A PALAZZO

Quello dei Cattaneo Adorno, a Genova, rivela segreti, antiche ricette e una vocazione all'ospitalità che si tramanda da molte generazioni

di **SARA TIENI**, foto **PAOLA ALLEGRA SARTORIO**

Nel cuore del centro storico di Genova, nella monumentale via Garibaldi, patrimonio Unesco, c'è un edificio gemellare (sì, avete capito bene) con due ingressi indipendenti e piante speculari. Il bizzarro ed elegante duplex fu voluto nella seconda metà del **Cinquecento** da due cugini, Lazzaro e Giacomo Spinola, desiderosi di abitare vicini. Oggi, una parte è abitata dalla famiglia Cattaneo Adorno e gli aneddoti continuano ad abbondare. Ad accoglierci sono tre generazioni di padrone di casa: la marchesa Elena Chiavari Cattaneo Adorno, la figlia Violantina e la nipote Camilla, che spunta con un caffè da uno dei passaggi segreti, una porta mimetizzata tra gli affreschi della sala da pranzo.

La tavola è apparecchiata per le grandi occasioni, con una candida tovaglia, porcellane a tema floreale e posate d'argento con stemma di famiglia che ricordano una «fusione» matrimoniale tra il ramo dei Durazzo e quello degli Adorno. «Le usiamo tutti i giorni: l'argento in lavastoviglie va che è un piacere». Qui d'altronde, aprire le porte agli ospiti è un'abitudine, nonostante la risaputa riservatezza ligure: «I battenti delle finestre li chiamiamo gelosie, perché vogliamo proteggere da sguardi indiscreti quello che avviene all'interno del palazzo», aggiungono.

«Siamo stati accolti con affetto in tutto il mondo, ci piace ricambiare con gli amici e i loro amici», chiosano in →

Aspic di pollo

«Molto fresco, si consumava spesso in primavera e in estate. Mia madre la serviva in piccole tazze, nei giorni in cui mancava il personale che aiutava in casa», racconta Elena. Tagliate a striscioline 7 etti di pollo arrosto disossato e 2 etti di prosciutto cotto affettato. Portate a bollore 1 litro di acqua, unite 2 fogli ammollati di gelatina e 1 cucchiaio di vino Madera. Stendete uno strato sottile di questo composto in una pirofila rotonda e fate rassodare nel frigo per 30 minuti. Tagliate 4 uova sode a rondelle e distribuitele sulla gelatina con 3 etti di fagiolini lessati, tracciando un disegno regolare. Aggiungete un po' di gelatina, il pollo e il prosciutto, le uova e i fagiolini rimasti, coprite con il resto della gelatina e mettete a riposare in frigo per 12 ore. Infine sformate l'aspic e servitelo.

L'aspic di pollo e uova. Sopra, la sala da pranzo di palazzo Cattaneo Adorno, a Genova. Nella pagina accanto, la marchesa Elena Chiavari Cattaneo Adorno con la figlia Violantina e la nipote Camilla.

coro le signore. «Organizziamo cene per chi vuole vivere Genova e i suoi palazzi dall'interno». Tutto avviene per passaparola. Tra gli ospiti, c'è stato anche un ministro dei Beni Culturali e una delegazione di inglesi in tour in Europa.

In tavola intanto arrivano i pansoti liguri (ravioli di ricotta e spinaci) con il sugo di noci e la focaccia. «Ognuno ha il suo fornitore e dice che è l'eccelso: io la compro nella loggia dei Grimaldi», mi dice Elena, «vicino alla chiesa di San Luca. I genovesi la mangiano a tutte le ore. Un grande classico? A colazione, col cappuccino», rivela Elena. Si rischiano faide poi, sulla ricetta del pesto. «Noi lo preferiamo con una punta di aglio e un pizzico di pecorino accanto al parmigiano: il basilico deve essere quello di Pra', quartiere del Ponente genovese tra Petri e Voltri, dalla foglia piccola e tenera».

Sul soffitto campeggia un'allegoria della gola. La scorgo un attimo prima dell'arrivo dell'aspic, imponente e gelatinoso. Segue una torta molto soffice alla crema, coperta di panna montata e lamponi. «È un dolce per tutte le stagioni. La nonna la faceva preparare ogni settimana. A me piace con i marron glacé, la impreziosiscono. Riposata in frigo una notte, è una meraviglia».

Non mancano mai i dolcetti dell'antica confetteria Romanengo a base di pasta di mandorla e frutta caramellata, infine il caffè e le boule per lavare le mani. «Dobbiamo stare attenti con gli stranieri», mi spiegano. «Non sanno come usarla, e pensano di doverla bere». ■

Sopra, i pansoti con il ragù di noci, tipico primo piatto genovese. Un particolare del soffitto della sala da pranzo con l'allegoria della gola. Sotto, Elena con la nipote Camilla e un dolce del ricettario di famiglia.

FAMMI UN FISCHIO

Dal risotto al dolce lievitato: nella **pentola a pressione** si può preparare un intero menù in pochi minuti. Giocando con le diverse cotture e nuove tecnologie

COME UN RISOTTO
Pasta e sugo, grazie all'alta temperatura all'interno della pentola, 120 °C, si legano benissimo creando un'emulsione di liquido, amido e grasso del guanciale. In più, data la sapidità del salume, si riduce l'aggiunta di sale.

ricette e testi **SARA TIENI**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BETTINA CASANOVA**

TUTTO INSIEME

Cuocendolo nella pentola a pressione, il polpo diventa molto tenero in pochissimo tempo. Inoltre si può ottimizzare la preparazione inserendo anche le patate, intere (che assumeranno un bel colore rosato).

INSALATA TIEPIDA DI POLPO E PATATE

Piatto di portata del polpo e piatto fondo dei rigatoni **Luigi Bormioli**, vassoio di cemento e ottone **Mancusodesignlab**, piattino della salsa e posate **Funky Table**, piattino e piatto dei rigatoni con bordo dorato **SchönhuberFranchi**, pentola **Tescoma**.

L'ABC DELLA PENTOLA A PRESSIONE

COME È FATTA

TIPI DI VALVOLE

con pomolo

con levetta

a rotazione

a due pressioni

FARE / NON FARE

Paura che la pentola esploda? Ecco le regole di base per usare questa preziosa alleata in cucina, in tutta sicurezza. Dall'alto, a sinistra: assicurarsi che sia ben chiusa; non riempirla oltre ⅔ della capienza e, per gli alimenti che si dilatano in cottura come il riso, non riempirla mai oltre la metà; non cuocere alimenti secchi senza liquido; controllare che la valvola di sicurezza si sia abbassata prima di aprire la pentola. Inoltre è bene controllare che le valvole non siano ostruite, non cuocere alimenti a base di latte né usare la pentola per conservare alimenti acidi o salati dopo la cottura.

Rigatoni all'amatriciana

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

600 g pomodori pelati
500 g rigatoni
150 g 15 fette di guanciale
30 g pecorino grattugiato
rosmarino – vino bianco
olio extravergine di oliva
pepe – sale

Frullate i pelati e il loro liquido con 3 g di sale fino e un filo di olio.
Tagliate a bastoncini 11 fette di guanciale e tenetene da parte 4.
Rosolate i bastoncini di guanciale nella pentola a pressione con poco olio per 3-4 minuti, in modo che diventino croccanti e il grasso si sciolga. Sfumate con 1 cucchiaio di vino, quindi unite i rigatoni, i pelati frullati e 1 rametto di rosmarino.
Aggiungete 500 g di acqua e chiudete la pentola a pressione.
Cuocete per 7-8 minuti dal fischio.
Fate asciugare le 4 fette di guanciale nel forno a microonde per 1 minuto alla massima potenza.
Aprite infine la pentola e mescolate delicatamente per amalgamare bene pasta e sugo. Attenzione: è importante fare riposare per 2-3 minuti, in modo che la temperatura scenda, prima di mescolare la pasta con il pecorino che altrimenti diventa colloso. Servite subito con una macinata di pepe e le fette di guanciale croccante.

Insalata tiepida di polpo e patate

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

1 kg polpo
300 g 4-5 patate
150 g zucchine baby
20 g pomodorini secchi
20 g olive taggiasche sott'olio
aglio – prezzemolo
olio extravergine di oliva
vino bianco – sale grosso

Mondate le zucchine e dividetele per il lungo. Rosolatele nella pentola a pressione in un velo di olio per 4-5 minuti, finché non saranno dorate. Se serve, sfumate con pochissima acqua. Toglietele dalla pentola.
Ponete il polpo intero, già eviscerato e pulito, e le patate, pelate, nella pentola a pressione; unite una presa di sale grosso, ½ bicchiere di vino e 250 g di acqua. Chiudete e cuocete dai 7 ai 10 minuti a seconda della potenza della pentola. Fate sfiatare ed estraete le patate. Lasciate intiepidire il polpo nell'acqua.
Preparate una salsa frullando un mazzetto di prezzemolo con 20 g di olio, 10 g di acqua e 1 spicchio di aglio.
Tagliate a tocchi i tentacoli del polpo e le patate, una volta tiepide.
Unite le olive, le zucchine, i pomodorini secchi, irrorate con la salsa al prezzemolo e, a piacere, completate a piacere con poco succo di limone.

Risotto con crema di piselli e crescenza

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

400 g riso Vialone nano
250 g brodo di pollo
200 g piselli sgranati
80 g crescenza – vino bianco
20 g nocciole tostate
Grana Padano Dop
1 scalogno – 1 limone bio
burro – aceto bianco – sale
olio extravergine di oliva

Sbollentate per 4-5 minuti i piselli nella pentola a pressione con poca acqua salata **(1)**. Scolatene una minima parte e tenetela da parte. Frullate finemente il resto con l'acqua di cottura.
Amalgamate 20 g di burro, morbido, con 1 cucchiaino di aceto; ponete in freezer.
Tritate lo scalogno e soffriggetelo nella pentola a pressione.
Unite il riso, tostatelo **(2)** per 2-3 minuti con poco olio e una noce di burro, quindi sfumate con ½ bicchiere di vino.
Aggiungete il purè di piselli, il brodo **(3)** e la scorza grattugiata di ½ limone.
Chiudete la pentola e cuocete dai 4 ai 7 minuti dal fischio. Aprite e mantecate con il burro all'aceto, mescolando per un paio di minuti **(4)** per abbassare la temperatura.
Unite 30 g di grana grattugiato. Completate con 2 cucchiai di crescenza, poca scorza di limone a filetti e nocciole.

ILLUSTRAZIONI ARCH. LAGOSTINA

Piatto del risotto **Luigi Bormioli**, forchetta **Tescoma**, piattino stampato **Excelsa**, bottiglia **Ikea**. Sotto, pentola **Lagostina ClipsoMinut' Duo**: dotata di doppia valvola, permette sia la cottura lenta sia espressa; ha l'interno antiaderente e il fondo spesso, adatto a tutti i piani di cottura.

ALL'ONDA ESPRESSO

Dosando con precisione il quantitativo di liquido (il doppio del volume del riso) e unendo una componente cremosa (come un purè di verdura) si può ottenere un riso perfettamente all'onda, in ⅓ del tempo.

RISOTTO CON CREMA DI PISELLI E CRESCENZA

1 2 3 4

Piatto del roast-beef **SchönhuberFranchi**, coltello e forchettone **Coltellerie Berti**, bicchiere **Tescoma**, vassoio del roast-beef e piatto di portata della torta **Funky Table per Bitossi**, cucchiaini **Villa d' Este Home Tivoli**, piattino stampato **Excelsa**.

ARROSTIRE E BRASARE

Con questo metodo si ottiene, oltre a una cottura perfetta come quella in forno, anche un ottimo fondo di cottura con cui condire la carne e finire di cuocere le verdure in accompagnamento.

Roast-beef al brandy

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,5 kg lombata di manzo
250 g carote
250 g cavolini di Bruxelles
rosmarino – salvia
brandy – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Legate la lombata di manzo con qualche giro di spago da cucina.
Pelate le carote.
Tagliate a metà i cavolini di Bruxelles e sbollentateli per 4-5 minuti in acqua salata. Scolateli e tenete da parte.
Fondete nella pentola a pressione 30 g di burro con 2 cucchiai di olio **(1)** e unite un rametto di rosmarino e un ciuffo di salvia. Unite la carne e rosolatela su tutti i lati **(2)**, girandola con due cucchiai di legno per non forarla e non disperdere i succhi.
Sfumate con ½ bicchiere di brandy **(3)**, a fiamma bassa; salate e pepate.
Chiudete la pentola a pressione e cuocete dai 10 ai 15 minuti dal fischio, a seconda del grado di cottura preferito.
Spegnete e fate uscire il vapore dalla valvola, estraete il roast-beef e lasciatelo intiepidire su una gratella.
Unite al fondo di cottura una noce di burro, eliminate le erbe aromatiche e fate ridurre il sugo della metà.
Aggiungete le verdure **(4)** e fate insaporire per altri 5 minuti nell'intingolo.
Servite il roast-beef con le verdure e il fondo di cottura.
Da sapere In genere, per un roast-beef rosato calcolate, dal fischio, 1 minuto di cottura per ogni 100 g di carne (con la pentola a pressione tradizionale).

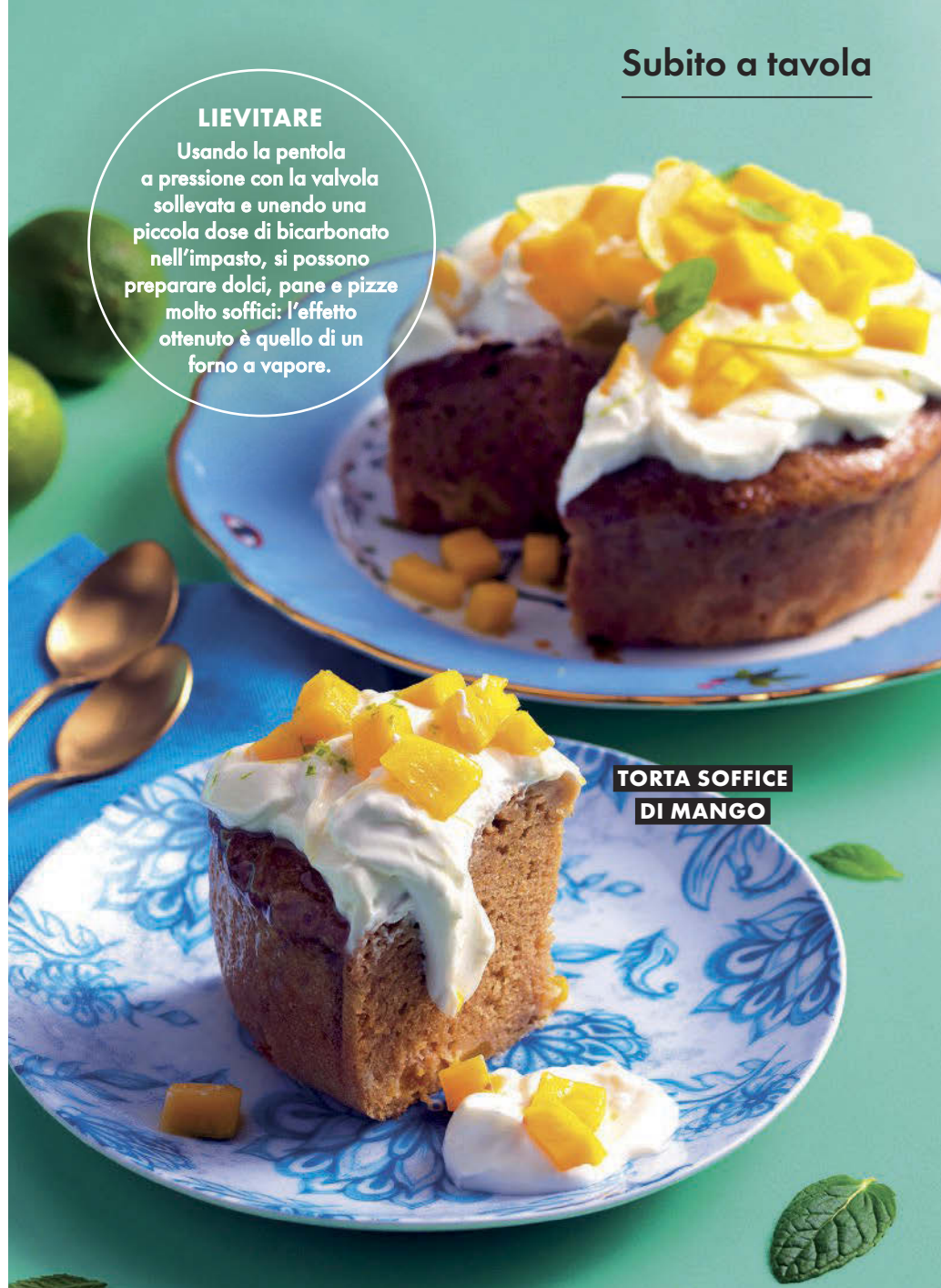
Torta soffice di mango con yogurt greco

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 g farina 00
200 g yogurt greco
150 g polpa di mango
100 g zucchero moscobado
20 g zucchero a velo – 3 uova
1 lime biologico – bicarbonato
olio di semi di mais

Tagliate la polpa del mango a cubetti e irroratela col succo di ½ lime, di cui avrete grattugiato la scorza.
Montate le uova con lo zucchero moscobado in un composto spumoso.
Incorporate, poca alla volta, la farina setacciata e 1 cucchiaino raso di bicarbonato; continuate a montare il composto per 3-4 minuti, per fargli inglobare aria. Unite quindi 70 g di olio, metà della polpa di mango e metà della scorza di lime grattugiata.
Foderate una tortiera (ø 18 cm) di metallo o di silicone di carta da forno e versatevi il composto.
Versate nella pentola a pressione un dito di acqua, introducete un cestello per la cottura a vapore e ponetevi sopra la tortiera. Chiudete la pentola tenendo sollevata la valvola. Cuocete per 30 minuti, quindi ponete la torta a raffreddare su una gratella, irrorandola con il succo di lime rimasto.
Amalgamate lo yogurt greco con lo zucchero a velo, spalmatelo sulla torta e completate con il resto del mango e della scorza di lime.

LIEVITARE
Usando la pentola a pressione con la valvola sollevata e unendo una piccola dose di bicarbonato nell'impasto, si possono preparare dolci, pane e pizze molto soffici: l'effetto ottenuto è quello di un forno a vapore.

TORTA SOFFICE DI MANGO

UNA NUOVA GENERAZIONE

Multifunzionali, veloci ed ecologiche: le ultime pentole a pressione fanno risparmiare tempo, spazio ed energia

1. Sistema di cottura AMC: con il coperchio Secuquick i tempi si riducono fino all'80%. Applicando l'accessorio Auditherm plus, si può regolare il calore a seconda del cibo, e programmare la cottura. La base Navigenio diventa fonte di cottura mobile.

2. Linea Ultima di Tescoma con regolatore di pressione Idealcook, grazie a 4 dispositivi di sicurezza, consente di regolare la cottura in base all'alimento. Il fondo metallico *sandwich* funziona anche sul piano a induzione e il coperchio si adatta alle misure da 4 e 6 litri.

3. Le pentole WMF Fusiontec sono realizzate con l'omonimo materiale brevettato che, ottenuto con la fusione di 30 minerali naturali e poi colato sull'acciaio, racchiude in sé tutti i principali benefici di acciaio e ghisa. Cottura a 2 diverse potenze.

4. Novia Vitamin Lagoeasy'up di Lagostina con LagoEasy'Up® Technology, un sistema brevettato per aprire la pentola con una sola mano e in un solo movimento, è dotata di 6 sistemi di sicurezza e della valvola Vitamin a 2 pressioni: posizione 1 per alimenti delicati come le verdure, posizione 2 per carne e pesce.

Provato per voi
Giornalista con un diploma di cucina a Le Cordon Bleu di Tokyo, Sara Tieni ama sperimentare ricette e strumenti di tutti i tipi.

QUALE

DEA SEI TU?

Losangelina di nascita e milanese di adozione, la designer JJ Martin apre le porte di casa e racconta la sua visione della femminilità

di **STEFANIA VIRONE VITTOR**

foto **GIACOMO BRETZEL**

JJ Martin, al secolo Jennifer Jane, arriva come un ciclone nell'appartamento milanese dalle finestre ottagonali con vista sulla Torre Velasca. In mano ha un termos contenente quella che per lei è la bevanda detox del secolo: «Mi fa sentire viva, vitaminizzata, vuoi assaggiare?». È un invito che ripeterà durante il nostro incontro facendomi subito sentire a mio agio, come una vecchia amica, perché per lei condividere è molto importante.

Ogni mattina prepara questa pozione energizzante con **ingredienti freschi**: un pezzo di zenzero grande almeno cinque centimetri, altrettanti per la radice fresca di curcuma, un limone, un'arancia e tutto in centrifuga, poi allungato con acqua bollente e una generosa dose di peperoncino. Alta e snella, si muove con leggiadra decisione, la sua voce è ferma e dolce allo stesso tempo, l'accento californiano mai perso la rende ancora più speciale.

Giornalista di moda, per amore si trasferisce a Milano e per passione crea il marchio La DoubleJ, iniziato come vintage online, poi diventato una collezione originale basata su straordinarie stampe colorate declinate su abbigliamento e homeware dalla tavola alla camera da letto. La nostra chiacchierata inizia solo dopo aver acceso lo stereo, la musica new age di Gurunam Singh invade le orecchie e i cuori (l'album è *Breath of Devotion*). Le mani di JJ Martin volano veloci mentre preparano una grande insalata mista, il →

Nel salotto della casa milanese di JJ Martin (nella pagina accanto, sulla terrazza) la tavola è apparecchiata con tovaglie, piatti e bicchieri del suo marchio **La DoubleJ**.

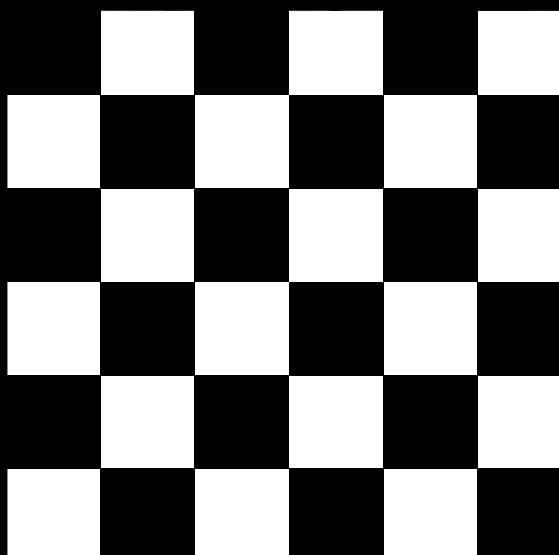
piatto che non deve mai mancare sulla sua tavola. «Qui in Italia si mangia in modo spettacolare, ma le insalate sono tristi! Per essere definita insalata, deve avere almeno cinque ingredienti».

Il suo pasto ideale è composto da cereali come riso integrale o quinoa con verdure saltate in olio e peperoncino. «Oggi ti preparo un'insalata mista con una base di soncino, radicchio rosso di Treviso e insalata belga condita con aceto di Jerez, olio extravergine di oliva e sale rosa dell'Himalaya. Poi aggiungo la feta, in alternativa un altro formaggio fresco di pecora o di capra. Importante è la melagrana, che può essere sostituita dalla mela Fuji o da una grossa arancia. E come tocco finale le mandorle tostate (*JJ le porta da Los Angeles, sono tagliate a fettine e le fa tostare*, ndr) oppure semi di girasole o uva sultanina». La sua *secret weapon*, l'aneto e il coriandolo, rivela

Sopra, i piatti della collezione Goddess di La DoubleJ. In alto, JJ Martin indossa un abito e un grembiule di sua creazione; accanto, l'insalata deve essere preparata sempre con non meno di cinque ingredienti.

una grande conoscenza delle erbe aromatiche e delle spezie, che ha affinato durante frequenti viaggi tra India e Bali.

JJ Martin vive una vita a colori senza trascurare le sfumature, che ritrova nel benessere olistico, nella pratica dello yoga, nella continua ricerca di sé. Infatti, ispirata dal libro *Le dee dentro la donna* di J.S. Bolen, ha creato la collezione Goddess dedicata agli **archetipi femminili** incarnati dalle più grandi dee dell'antica Grecia. Dalle storie delle mitiche divinità rappresentate in stampe caleidoscopiche su porcellane e tessuti, il suggerimento di JJ è di cercare se stesse andando a scavare nel profondo della psiche. «Ogni dea ha i suoi punti di forza e di debolezza, ognuna di noi è una dea, basta cercare dentro di sé con coraggio e onestà», come ha fatto lei, ritrovandosi a essere molto Artemide, Atena e Persefone, e sviluppando di recente anche le caratteristiche di Demetra e Afrodite.

«Quando parliamo di essere donna non stiamo parlando di come ci si trucca o ci si veste. La femminilità è una energia interiore da ricercare e da accogliere per sé e per gli altri», sottolinea. Per chi è a Milano, il 12 marzo al City Zen JJ Martin, insieme con l'insegnante di yoga Giselle Bridger, organizza un incontro dal titolo «What is a Yoni and why should I care?». «*Yoni* è una parola sanscrita e indica gli organi sessuali femminili, ma anche la parte energetica», spiega JJ. «Sarà un'introduzione al portale di energia femminile più segreto di ogni donna». Lei, se dovesse invitare una dea a cena, chiamerebbe Afrodite perché è la più *charming*, mentre Demetra, la dea della fertilità, sarebbe perfetta come cuoca. ■

Tagliatelle di farro al sugo siciliano

«Circa dodici anni fa ero in vacanza a Pantelleria e in un piccolo ristorante ho assaggiato questa pasta semplice e gustosa. Mi sono fatta dare la ricetta dal cuoco: soffriggo la cipolla rossa per 20 minuti fino a caramellizzarla, aggiungo i capperi e le olive taggiasche snocciolate, cuocio per altri 5 minuti, poi aggiungo la passata di pomodoro e lascio sul fuoco per circa mezzora. Il parmigiano grattugiato in abbondanza completa il piatto».

L'INGREDIENTE DELLA CREATIVITÀ

Croccanti all'esterno e morbidi all'interno, i tortini si cuociono in forno o in padella in una decina di minuti. Serviteli come antipasto, piatto unico o contorno.

Solo verdure, lavorate appena dopo la raccolta, grigliate senza l'aggiunta di olio o altri condimenti e subito surgelate. Pronte in pochi minuti.

COME CONCILIARE LA VITA FRENETICA DI OGNI GIORNO CON LA VOGLIA DI CUCINARE CIBI SANI, VELOCI E GUSTOSI? IL SEGRETO PER DARE SPAZIO ALLA VOSTRA FANTASIA È A PORTATA DI MANO

Mettere in tavola pranzo e cena, ogni giorno, per tutta la famiglia non è affatto una sfida impossibile. Un cuscus con pollo e verdure, un piatto unico vegetariano, un contorno amato anche dai bambini... possono essere pronti in poco tempo perché per mangiare in modo sano e bilanciato basta la fantasia (e l'aiuto del freezer). Veloci, pratici, sicuri, i prodotti surgelati Bonduelle sono la soluzione per avere pronte a portata di mano materie prime dal prezioso contenuto nutrizionale, accostamenti inaspettati e tante nuove idee. Le «Coccole» sono così versatili da diventare antipasto, contorno o secondo piatto leggero: la versione con zucca e carote è ottima con una fonduta di parmigiano e in abbinamento con carciofi di stagione, oppure quelle ai fagiolini spinaci e broccoli sono perfette con un uovo affogato e crumble di semi di lino e germogli. Melanzane e zucchine grigliate «Natura in padella» sono la soluzione giusta per preparare velocemente un ghiotto piatto di lasagne estive oppure per completare in poche mosse una pasta integrale, magari da servire tiepida in un pranzo primaverile. Ogni giorno potete cucinare un piatto diverso: leggete le ricette sul sito www.bonduelle.it, aprite il freezer, aggiungete la vostra creatività e mangiare non sarà mai stato così divertente!

Ciotola degli ziti e tagliere del panino **H&M Home**, posate **Zara Home**.

UNA RICETTA DA PREMIO

Un classico della cucina napoletana, eseguito secondo tradizione. Ma con un'idea in più

di **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Per i 90 anni di *La Cucina Italiana* (compiuti lo scorso novembre) avevamo invitato gli amici del nostro gruppo Facebook a partecipare a una sfida, inviandoci un piatto che rispettasse tre requisiti: tradizione, innovazione, sostenibilità. Tra le ricette ricevute, ci è piaciuta soprattutto questa di **Tiziana Gobbi**: il succulento «panino del giorno dopo» è un modo alternativo di mangiare il ragù rimasto (sempre condito con qualche scaglia di formaggio) dopo la preparazione della tradizionale pasta napoletana. Tiziana, nata a Milano, romana di adozione, si dedica alla cucina con amore, soprattutto da quando, dopo una pensione anticipata, si è trasferita nel suo amato Tagliacozzo, paese in provincia di L'Aquila. Adora la genovese ed è stata felicissima di cucinarla per noi, in questa versione vincente. ■

Pasta alla genovese

Impegno Facile
Tempo 3 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg cipolle dorate
800 g polpa di manzo
320 g ziti – 100 g vino bianco secco
60 g sedano – 60 g carota
alloro – prezzemolo
Parmigiano Reggiano Dop o caciocavallo
olio extravergine di oliva
sale – pepe nero

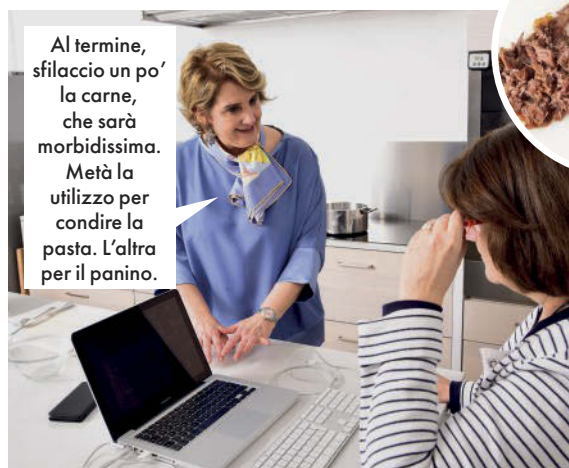
Buongiorno, Laura, sono felice di essere qui!
Benvenuta, Tiziana, insieme alle tue amiche che ti «scortano».

Iniziamo subito con le cipolle: sono pronte.
Grazie, Joëlle. Le taglio sottili.

Trito anche sedano e carota per il soffritto. Conservo le foglie del sedano per il mazzetto.

Metto a cuocere cipolle, sedano e carota con 2 cucchiai di olio.
Va bene. Intanto taglio la carne a pezzi: la polpa mista è perfetta.

Dopo 8 minuti aggiungo sale e un mazzetto preparato con le foglie del sedano, un ciuffo di prezzemolo e 1 foglia di alloro, legati con lo spago.
Dopo altri 2 minuti, unisco la carne e la rosolo per 2 minuti. In cottura, poi, le cipolle rilasceranno la loro acqua e non servirà aggiungerne.

Cuocio tutto per 2 ore, coperto, poi aggiungo il vino e cuocio per 1 ora ancora.

Al termine, sfilaccio un po' la carne, che sarà morbidissima. Metà la utilizzo per condire la pasta. L'altra per il panino.
Secondo tradizione, si usano gli ziti: io li spezzo in tre, non troppo corti, non troppo lunghi.

Stai togliendo la carne dalla pentola?
Sì: la sfilaccio tutta. Poi cuocio la pasta, la scolo e la verso nella pentola, nel sugo di cipolle.

La mescolo bene e la distribuisco nei piatti, quindi completo con la carne, formaggio grattugiato e pepe.

Appoggio qui il panino, tu metti il bicchiere di vino in posizione per la foto.

ricettario di marzo

testi
LAURA FORTI
SARA TIENI
VALENTINA VERCELLI
foto
VALENTINA SOMMARIVA
styling
BEATRICE PRADA

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 143**

Piatto decorato **Yoox**, ciotola **Richard Ginori**, vassoio **Funky Table**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

antipasti

Chi c'è nella nostra cucina

MARIA VICTORIA ASTORE
L'amore per la cucina ha avuto la meglio sugli studi classici, portandola a mettere a fuoco una personale idea di cibo per la salute. Oggi è consulente gastronomica al Senato Hotel di Milano.

JOËLLE NÉDERLANTS
È la responsabile della nostra cucina, e mano destra dei cuochi ospiti. Specialista del cioccolato, reinventa ricette contemporanee e tradizionali nei suoi dolci. Da provare senza esitazione la sua torta con spuma al caffè.

GIOVANNI ROTA
Dopo gli studi alberghieri, ha maturato la sua esperienza in ogni ambito della ristorazione. Tecnico preciso e mente riflessiva, è executive chef della nostra Scuola. Questa volta ci ha preso per la gola con il rotolo di tacchino.

«Petali» di baccalà con carciofi e patate

Cuoca Victoria Astore
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g 2 filetti di baccalà dissalato
50 g ricotta dura
4 carciofi
2 patate
prezzemolo – maggiorana
olio extravergine di oliva
burro – pepe – sale

Pelate le patate e tagliatele a tocchetti, lessatele in acqua salata per 8-9 minuti e scolatele con una schiumarola.
Mondate i carciofi, divideteli in 4 spicchi ciascuno e cuoceteli per 15 minuti nella stessa acqua delle patate.
Condite le patate e i carciofi con olio, sale e un ciuffo di prezzemolo tritato.
Rosolate i filetti di baccalà con poco olio e una noce di burro, a fiamma viva, per 2-3 minuti per parte. Lasciateli intiepidire, quindi sfaldateli con le mani, ricavando dei «petali».
Serviteli con l'insalata di patate e carciofi e completate con la ricotta grattugiata, pepe e qualche fogliolina di maggiorana.
Da sapere Raddoppiando le dosi questa ricetta diventa un buon secondo piatto o un leggero piatto unico.

Piatto della mela e piattini del baccalà **Yoox**, bicchieri **LSA International**, fondo di tessuto **Retorta**, vassoio del baccalà **Fornasetti**, posate **Sambonet**, tovaglioli **Milou Milano**.

Mela tricolore

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g **barbabietola cotta**
- 160 g **formaggio caprino spalmabile**
- 75 g **panna fresca**
- 2 **mele verdi non trattate**
- 1 **limone**
- **germogli**
- **sale – pepe**

Lavate bene le mele, taglietele a rondelle sottili e irroratele con il succo del limone.
Tagliate a fettine sottili anche la barbabietola.
Mescolate il caprino con la panna, condite il composto con un pizzico di sale e una macinata di pepe e mettetelo in una tasca da pasticciere.
Montate la millefoglie, alternando le fettine di mela, quelle di barbabietola e gli strati di crema di caprino.
Completate con germogli e servite.
Da sapere La polpa delle mele, a contatto con l'aria, si ossida e diventa scura: il succo di limone con la sua acidità risolve l'inconveniente.

!

Per addolcire la quinoa, che ha un sapore leggermente amarognolo, sciacquatela sotto l'acqua corrente appena prima di cuocerla.

Polpettine di quinoa e salsa allo yogurt

Cuoca Victoria Astore
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
più 40 minuti di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 24 PEZZI

250 g quinoa
250 g patate
300 g yogurt bianco
70 g formaggio tipo bitto (in alternativa pecorino)
2 zucchine medie
pecorino
menta – sesamo
olio extravergine di oliva
sale

Pelate le patate e tagliatele a tocchi. Cuocetele in acqua bollente salata fino a quando non saranno tenere.
Ponete la quinoa in una casseruola, copritela con 400 g di acqua fredda, salate e cuocete per 10 minuti dal levarsi del bollore; spegnete e lasciate riposare finché non avrà assorbito l'acqua e non si sarà intiepidita.
Grattugiate le zucchine e il formaggio con una grattugia a fori grossi e amalgamateli alla quinoa e alle patate, schiacciate. Fate raffreddare il composto in frigorifero.
Lavoratelo quindi con le mani, aggiungendo un po' di sale, poi formate delle polpettine da 30 g ciascuna.
Passatele nei semi di sesamo, ponetele su una teglia foderata di carta da forno e cuocetele nel forno ventilato a 200 °C per 20 minuti circa.
Servite le polpettine con una salsa ottenuta mescolando lo yogurt con un ciuffetto di menta tritata, sale e 1 cucchiaio di olio.

Piatto della frittata **Richard Ginori**, cupola dorata **Yoox**, fondo di tessuto **Lo Studio**; piatto e vassoio delle polpette **Funky Table**, bicchieri **LSA International**, fondo di tessuto **Silva Tessuti**.

Frittata al forno con agretti

Cuoca Victoria Astore
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

250 g agretti
30 g farina di riso
15 g lievito in polvere per torte salate
5 uova
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale

Mondate gli agretti: eliminate le radici e la parte più dura e fibrosa alla base; metteteli a bagno in abbondante acqua e scolateli senza smuovere l'eventuale deposito di sabbia; cambiate l'acqua un paio di volte.
Tritate grossolanamente metà degli agretti; sbollentate gli altri in acqua salata per 1-2 minuti, quindi brasateli in padella per 4-5 minuti con poco olio e lo spicchio di aglio con la buccia, che eliminerete a fine cottura.
Sbattete le uova con la forchetta; unite una presa di sale e gli agretti tritati.
Aggiungete quindi, setacciandoli, la farina e il lievito.
Distribuite gli agretti brasati in una pirofila foderata di carta da forno e versatevi il composto di uova.
Infornate a 180 °C per 20 minuti circa, sfornate e fate intiepidire, quindi ribaltate la frittata in modo che si veda bene il fondo di agretti.

primi

Risotto cremoso alle mandorle

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g riso Vialone nano**
- **100 g mandorle intere pelate**
- **80 g rucola pulita**
- **25 g mandorle a lamelle**
- **1 scalogno**
- **brodo vegetale – arancia**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tostate dolcemente le mandorle intere pelate in una padella per 4-5 minuti con un pizzico di sale: non dovranno scurirsi ma diventare appena dorate; unite 300 g di acqua, proseguite la cottura per 1 minuto, poi frullate tutto ottenendo una crema; lasciatela raffreddare.
Sbollentate la rucola in acqua salata per 5 minuti, tenendo da parte qualcuna tra le foglie più belle come guarnizione; scolatela, raffreddatela subito in acqua ghiacciata e frullatela con 30 g di olio.
Mondate lo scalogno, tritatelo e rosolatelo in una casseruola con 1 cucchiaio di olio per un paio di minuti; unite il riso, mescolate, sfumate con 1 bicchiere di vino bianco e regolate di sale; cuocete il riso per 15 minuti, bagnandolo di tanto in tanto con un mestolo di brodo, da aggiungere appena comincia ad asciugarsi.
Tostate dolcemente anche le mandorle a lamelle per un paio di minuti.
Mantecate il risotto, fuori del fuoco, mescolandolo con la crema di mandorle, regolate di sale e di pepe e distribuitelo nei piatti, completando con la salsa di rucola, le foglie tenute da parte, le mandorle a lamelle e scorza di arancia grattugiata.
Da sapere La rucola e altre verdure verdi in foglia, una volta cotte, si tuffano in acqua ghiacciata perché il raffreddamento immediato blocca il processo di cottura mantenendo il colore vivido e brillante.

Pici con ragù di salsiccia e cime di rapa

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **320 g pasta fresca tipo pici toscani**
- **250 g salsiccia fresca piccante**
- **200 g cime di rapa pulite**
- **140 g catalogna pulita (parte verde)**
- **80 g pecorino toscano grattugiato**
- **1 carota piccola**
- **1 gambo di sedano**
- **aglio**
- **paprica affumicata**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate la carota e il sedano e tritateli con un coltello. Fateli rosolare per 2 minuti in una padella con 2 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia, che eliminerete al termine della cottura.
Tagliate la salsiccia a tocchetti, senza eliminare il budello: in questo modo la polpa rimarrà a bocconcini e non si sbriciolerà durante la cottura. Unitela nella padella con il soffritto e cuocetela per 4-5 minuti.
Portate a bollore, intanto, abbondante acqua in una casseruola. Salatela e tuffatevi i pici e le cime di rapa e la catalogna spezzettate. Cuocete per 7-8 minuti, poi scolate pasta e verdura, conservando un po' di acqua di cottura.
Trasferitele nella padella con la salsiccia e saltatele a fuoco vivo, aggiungendo metà del pecorino e un po' di acqua di cottura.
Servite i pici completando con un pizzico di paprica e il resto del pecorino.

Piatti dei pici **Richard Ginori**, bicchieri **LSA International**, posate **Yoox**, fondo di tessuto **Lo Studio**, vassoio del risotto **Fornasetti**.

QUESTIONE DI SPEZIE
È il brodo profumato che rende speciale questo riso, con il lemon grass e il timo limone che accentuano l'aroma agrumato di zenzero e lime; potete sostituirli con melissa e timo classico oppure con un pezzo di finocchio o una stella di anice, per un tocco balsamico.

Piatto del riso aromatico **Hermès**, vassoio e piatti del guazzetto **Funky Table**, posata **Yoox**, fondo di tessuto **Lo Studio**, vassoio ovale, piatti e ciotolina dell'orata **Richard Ginori**, fondo di tessuto **Silva Tessuti**.

Riso aromatico in forno con feta e olive

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **200 g riso Rosa Marchetti**
- **100 g zucchine mignon**
- **100 g taccole**
- **100 g formaggio tipo feta**
- **80 g puntarelle**
- **50 g olive nere snocciolate**
- **30 g gherigli di noce**
- **1 cipollotto**
- **limone – zenzero fresco**
- **lime – timo limone**
- **lemon grass – peperoncino**
- **brodo vegetale granulare**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Preparate un brodo vegetale con 1 cucchiaino di preparato granulare e 600 g di acqua; aromatizzatelo con 2 pezzetti di zenzero con la buccia, ½ lime, 1 gambo di lemon grass tagliato a pezzetti, 3 ciuffetti di timo limone, 1 peperoncino e un pizzico di sale. Fate bollire per 3-4 minuti.
Mondate le zucchine e le puntarelle e tagliatele a rondelle. Pulite il cipollotto e riducetelo a pezzetti. Pulite e lavate le taccole.
Scaldate in una padella 2 cucchiai di olio con il cipollotto. Aggiungete le zucchine e le puntarelle e insaporitele per 2 minuti.
Unite quindi il riso e mescolatelo alle verdure, insieme a una manciata di olive; trasferite tutto in una pirofila.
Versate il brodo sul riso, filtrandolo con un colino per trattenere gli aromi, che andranno eliminati.
Coprite la pirofila con un foglio di alluminio e infornatela a 180 °C per 35 minuti, togliete il foglio di alluminio e cuocete per altri 8-10 minuti.
Servite il riso completandolo con la feta sbriciolata, le olive rimaste, le noci spezzettate e un po' di scorza di limone grattugiata.
Da sapere Il riso Rosa Marchetti è una varietà italiana di semifino coltivata nei comuni di Quinto Vercellese e Collobiano, in Piemonte. Ha chicchi di medie dimensioni, trasparenti che in cottura diventano grigio perlati, raddoppiando di volume. È un riso adatto a minestre ma anche a risotti. Per questa preparazione va altrettanto bene il Vialone nano.

Spigola, vongole e seppie in guazzetto

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg vongole spurgate
450 g seppie pulite (solo i sacchi)
400 g 1 spigola eviscerata e squamata
250 g patate rosse
2 spicchi di aglio
2 cuori di lattuga
prezzemolo – menta
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Raccogliete le vongole in una casseruola con 2 cucchiai di olio, 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia, qualche gambo di prezzemolo e una macinata di pepe; coprite e fatele aprire sul fuoco; infine sgusciatene metà e filtrate l'acqua di cottura attraverso un colino fine foderato con un doppio foglio di carta da cucina.

Tagliate le seppie, come si vede nelle foto alla pagina successiva.
Dividete la spigola in 3-4 tranci.
Pelate le patate e tagliatele a fettine.
Scaldate in una padella 2 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia. Rosolatevi le patate per un paio di minuti, salatele, quindi unite i tranci di spigola, posandoli sul lato della polpa; cuoceteli per 2 minuti, voltateli e proseguite per altri 3-4 minuti.
Togliete dalla padella le patate →

e la spigola, aggiungete altri 2 cucchiai di olio e cuocete le strisce di seppia a fuoco vivo per un paio di minuti, regolando di sale.
Togliete le seppie dalla padella e deglassatela (ovvero sciogliete i residui del fondo di cottura) con un mestolo abbondante di acqua, cuocendolo finché non raggiunge il bollore; aggiungete quindi il liquido di cottura delle vongole filtrato.
Riunite nella padella le patate, i tranci di spigola, le seppie e le vongole, i 2 cuori di lattuga sfogliati e qualche foglia di menta; spegnete la fiamma e lasciate insaporire per 3-4 minuti.
Distribuite il guazzetto nei piatti, completate con foglie di menta fresca e un filo di olio e servite subito.

TAGLIARE LE SEPPIE

1. Aprite i sacchi delle seppie. **2.** Incidete il lato interno con tagli obliqui, tenendo la lama inclinata a 45°. **3-4.** Tagliateli quindi a strisce larghe 1 cm, perpendicolari rispetto alle incisioni. In questo modo si cuoceranno più velocemente, arricciandosi.

Orata con briciole croccanti, nocciole e salsa agli agrumi

Cuoca Victoria Astore
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg orata eviscerata e squamata
180 g pane di segale raffermo
70 g nocciole sgusciate
1 lime – 1 pompelmo rosa
limone – finocchietto selvatico
olio extravergine di oliva
sale fino e in fiocchi

Preparate un'emulsione: mescolate vigorosamente con una forchetta (o meglio con una piccola frusta, che aiuta a incorporare aria) il succo del lime e del pompelmo rosa, 1 cucchiaio di limone, una presa di sale fino e 2 rametti di finocchietto tritati.
Sistemate l'orata su una teglia foderata di carta da forno; spennellatela con l'emulsione e riempite il ventre con 2 rametti di finocchietto; spolverizzatela con fiocchi di sale e infornatela a 170 °C per 35-40 minuti.
Tagliate intanto il pane di segale a cubetti. Spaccate le nocciole a metà e tostatele delicatamente per qualche minuto con il pane in una padella antiaderente con un filo di olio.
Sfornate il pesce e servite i filetti con il pane sbriciolato e le nocciole, tutto condito con un filo di olio.

L'IDEA IN PIÙ

Il misto croccante di pane e nocciole si conserva in un contenitore ermetico per una settimana: preparatene in abbondanza e usatelo per completare zuppe, vellutate e insalate. Stuzzicante anche da sgranocchiare all'aperitivo.

Piatto del San Pietro **Hermès**, piatto decorato con viso e pesci **Fornasetti**, bicchieri e calici **LSA International**, fondo di tessuto **Silva Tessuti**.

San Pietro al burro con verdure in padella

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g filetti di pesce San Pietro
200 g carote
200 g sedano rapa
200 g taccole
1 scalogno
maggiorana – burro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
amido di mais – sale – pepe

Pelate le carote e tagliatele a mezze rondelle; mondate il sedano rapa e riducetelo a pezzi.
Cuocete le taccole in acqua bollente salata per 3 minuti.
Rosolate il sedano rapa in padella con 2 cucchiai di olio per un paio di minuti, quindi unite le carote e proseguite la cottura per altri 4 minuti; aggiungete un rametto di maggiorana e, dopo 1 minuto, spegnete la fiamma e unite le taccole. Liberate la padella.
Sbucciate lo scalogno e tagliatelo a pezzi.
Fondete 2-3 cucchiai di burro nella padella dove avete cotto le verdure e cuocetevi lo scalogno e i filetti di San Pietro dalla parte della polpa per 3 minuti; voltate i filetti e proseguite ancora per 2-3 minuti. Spolverate i filetti con 1 cucchiaino di amido di mais, sfumate con ½ bicchiere di vino bianco e cuocete ancora per un paio di minuti.
Servite i filetti con le verdure, irrorandoli con la salsa al vino bianco; completate con una macinata di pepe.

Piatti della farinata **Funky Table**, bicchieri e calici **LSA International**, fondo di tessuto **Lo Studio**, piatto con decoro geometrico delle verdure **Richard Ginori**, piatti bianchi con profilo oro **Bitossi Home**, tovaglioli **Milou Milano**.

!

Preparando la pastella con acqua frizzante, la farinata risulterà più soffice. Si dimezzeranno inoltre i tempi del riposo.

Farinata di ceci, avocado, ravanelli e misticanza

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
più 2 ore di riposo della pastella
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 g farina di ceci
60 g misticanza
3 ravanelli
2 avocado
limone
melissa (in alternativa basilico)
olio extravergine di oliva
sale fino e in fiocchi

Mescolate la farina di ceci con 750 g di acqua, finché non otterrete una pastella liscia; lasciatela riposare per 2 ore.
Rimuovete dalla pastella la schiuma che si sarà formata in superficie (nel forno tenderebbe a caramellarsi ostacolando la cottura dell'interno). Con una frusta, amalgamatevi poi 40 g di olio e 7 g di sale fino.
Distribuite il composto in 3 teglie rotonde (ø 20 cm) con bordo di 2 cm e infornate a 220 °C per circa 10 minuti.
Sbucciate gli avocado, tagliateli a fettine, salateli e conditeli con il succo di ½ limone.
Lavate i ravanelli e tagliateli a rondelle.
Distribuite la misticanza sulle farinate, completate con i ravanelli e l'avocado, e insaporite con fiocchi di sale e qualche foglia di melissa (o di basilico).

INVECE DELLE RAPE
Se non trovate quelle mignon, la rossa striata e la gialla, sostituitele con 16 ravanelli e 2 rape bianche.

Verdure glassate al miele e salsa di soia

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

240 g carote
240 g cavolfiore bianco
150 g piattoni
16 rape mignon
3 carciofi
3 cipollotti
1 rapa striata rossa
1 rapa gialla
salsa di soia
miele di acacia
semi di sesamo
limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate i carciofi eliminando le «foglie» esterne (si chiamano brattee) più dure e fibrose e lasciando 2-3 cm di gambo. Svuotateli dalla barba interna (pappo) e tagliateli in 6 spicchi ciascuno. A mano a mano che li pulite, immergeteli in una ciotola con ½ limone spremuto e lasciato nell'acqua, per evitare che si ossidino, diventando scuri.
Dividete il cavolfiore a ciuffetti.
Pulite le rape rossa e gialla e tagliatele a tocchetti. Mondate anche le rape mignon, lasciandole intere, pulite i piattoni e tagliateli a pezzetti di 4-5 cm.
Lavate i cipollotti, eliminate la radice e la parte superiore del verde e tagliate il resto a pezzetti. Sbucciate le carote, tagliatele in quattro per il lungo, poi a tocchetti.
Sbollentate per 2 minuti tutte le verdure eccetto il cipollotto: cominciate con cavolfiore, carote e piattoni, tutti insieme; scolateli e allargateli su un vassoio. Sbollentate i carciofi e rimetteteli nell'acqua e limone. Infine, sbollentate le rape e le rape mignon e distribuite anch'esse sul vassoio.
Scaldate 4-5 cucchiai di olio in una capiente padella e unitevi il cipollotto. Dopo 1 minuto, aggiungete le altre verdure e saltatele a fuoco vivo, mescolando di continuo, per 8-10 minuti.
Aggiungete negli ultimi 2 minuti 1 cucchiaio di miele, un goccio di salsa di soia e 1 cucchiaio di semi di sesamo.
Spegnete e aggiustate di sale e pepe.
Da sapere È importante utilizzare, come consigliato, il miele di acacia o di sulla, entrambi di sapore molto neutro; i mieli aromatici, soprattutto quello di castagno, in cottura tendono a cambiare sapore diventando poco gradevoli.

carni e uova

SOFFRITTO PERFETTO

Quando lo preparate, tenete sempre la fiamma medio-bassa e salate leggermente la cipolla o lo scalogno: rilasceranno un po' della loro acqua, evitando di asciugarsi e di colorirsi troppo e diventeranno invece teneri, quasi trasparenti e dorati acquistando un sapore delicato.

Piatto ovale **Tognana**, piattini colorati **La DoubleJ**, calice **LSA International**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

Rotolo di tacchino al radicchio e ricotta

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- 800 g **fesa di tacchino**
- 250 g **ricotta**
- 200 g **radicchio rosso**
- 100 g **pancetta affettata**
- 2 **albumi**
- 1 **cipolla – farina**
- **cerfoglio (in alternativa prezzemolo)**
- **burro – aceto di vino bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **timo – sale – pepe**

Spezzettate il radicchio, tenendo da parte le foglie più belle.
Mondate e affettate la cipolla; rosolatela dolcemente in una padella con ½ cucchiaio di burro per circa 3 minuti, finché non comincerà a dorarsi, quindi unite il radicchio e cuocete ancora per 3 minuti. Sfumate con una spruzzata di aceto, regolate di sale e lasciate insaporire per 1 minuto.
Asciugate bene la ricotta tamponandola con carta da cucina e mescolatela con il radicchio, gli albumi, ½ cucchiaio di farina (servirà a dare compattezza al ripieno, impedendo che si sbricioli al taglio) e le foglioline di un paio di rametti di timo.
Mondate la fesa di tacchino, eliminando le parti grasse e i tessuti connettivi; apritela a libro e battetela tra due fogli di carta da forno o di pellicola alimentare con un batticarne fino a ricavare una fetta rettangolare spessa meno di 1 cm. Potete anche acquistare la fesa di tacchino tagliata a fettine: stendetele, sormontandole leggermente, tra due fogli di carta da forno e battetele con il batticarne, finché non otterrete un'unica fetta rettangolare spessa meno di 1 cm.
Salate la carne, quindi spalmatevi il ripieno lasciando un paio di dita di margine su tre lati e circa 4 cm su uno dei lati lunghi. Arrotolate la fesa sul lato lungo con il bordo di due dita, quindi ricoprite il rotolo con le fettine di pancetta e legatelo con qualche giro di spago da cucina.
Adagiatelo in una teglia rivestita di carta da forno, salatelo, pepatelo e cuocetelo in forno statico a 200 °C per circa 35 minuti.
Unite le foglie di radicchio tenute da parte con qualche ciuffo di cerfoglio e condite tutto con olio e sale.
Servite il rotolo di tacchino con l'insalata di radicchio e cerfoglio.

FARCIRE, BARDARE, LEGARE

1-2. Aprite a libro la fesa e battetela ricavando una fetta spessa meno di 1 cm. **3-4.** Spalmatevi il ripieno e arrotolatela sul lato lungo. **5-6.** Ricoprite il rotolo con le fettine di pancetta e legatelo con singoli giri di spago da cucina.

PIÙ FACILE
Per semplificare la preparazione delle uova in camicia fate così: rompete l'uovo in un mestolo forato con buchi piccoli, quindi immergetelo in una casseruola con acqua bollente. Abbassate la fiamma, cuocete per 2-3 minuti e scolate direttamente.

Piatto decorato dell'uovo **Hermès**, piattino del pane **Gucci**, pupazzetto **Yoox**, fondo di tessuto **Lo Studio**, vassoio di portata dell'arrosto **Richard Ginori**, mano **Funky Table**, piatti decorati **La DoubleJ**, piatti bianchi con filo oro **Bitossi Home**, fondo di tessuto **Silva Tessuti**.

Hamburger con uovo in camicia e cime di rapa

Cuoca Victoria Astore
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g cime di rapa**
- **4 panini per hamburger**
- **4 uova**
- **aglio**
- **aceto – burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe – sale**

Mondate le cime di rapa e tagliatele grossolanamente.
Scottatele per 2-3 minuti in acqua bollente salata, quindi saltatele in padella con poco olio e 2 spicchi di aglio con la buccia per 4-5 minuti.
Preparate le uova in camicia: in una casseruola portate a lieve bollore 500 g di acqua, salatela e aggiungete 1 cucchiaio di aceto. Rompete 1 uovo in una ciotola; create un mulinello girando l'acqua, delicatamente, con un cucchiaio, quindi fate scivolare l'uovo al centro del vortice. Cuocetelo finché l'albume non si sarà totalmente opacizzato (circa 2-3 minuti). Estraete l'uovo con la schiumarola e ponetelo brevemente in una ciotola con acqua fredda: in questo modo fermerete la cottura. Scolatelo quindi su carta da cucina. Ripetete la medesima operazione con le uova rimanenti.
Tagliate a metà i panini. Tostate entrambe le parti in una padella antiaderente, dalla parte della mollica, con una noce di burro, finché la mollica non sarà leggermente dorata.
Affettate le calotte dei panini in bastoncini, quindi assemblate gli hamburger: distribuite sui mezzi panini interi le cime di rapa, quindi l'uovo.
Serviteli con pepe, accompagnando con i bastoncini di pane.
Da sapere Per una buona riuscita dell'uovo in camicia usate uova freschissime: l'albume è più compatto e viscoso e cuocendosi rimane attaccato al tuorlo senza sbrindellare nell'acqua.

Arrosto di maiale e composta di mele

Cuoca Victoria Astore
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **900 g lonza di maiale**
- **120 g mollica di pane raffermo**
- **70 g cipolla rossa – 2 mele Renette**
- **1 limone biologico**
- **timo limonato (in alternativa timo) – burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **zucchero – sale – pepe**

Sbucciate le mele e privatele del torsolo, tagliatele a tocchetti e ponetele in una casseruola con 100 g di acqua, 1 cucchiaio scarso di zucchero, 1 rametto di timo e 1 pezzetto di scorza di limone. Cuocetele fino a quando non si saranno disfatte.
Frullate grossolanamente il pane con un rametto di timo e la cipolla.
Ricavate una tasca al centro della lonza: infilzatela con una lama lunga e sottile al centro del lato corto fino a uscire sul lato opposto, quindi ruotate la lama per creare un foro.
Riempitelo, un po' alla volta, con il pane aromatizzato.
Salate e pepate la lonza e rosolatela in padella con una noce di burro e poco olio, finché non sarà dorata su ogni lato. Avvolgetela quindi in un foglio di carta da forno legando le estremità a caramella: in questo modo si manterrà succulenta e non rischierà di asciugarsi.
Continuate a cuocerla in padella per 20-25 minuti. Infine scartate la carne e fatela intiepidire per una decina di minuti prima di affettarla, in modo che i succhi si ridistribuiscano nella polpa in modo uniforme e non fuoriescano al primo taglio.
Servite la lonza con la composta di mele.

PELARE A VIVO

Per eliminare la pellicina degli agrumi, amarognola e leggermente fibrosa, pelate i frutti «a vivo», cioè mettendone a nudo la polpa: privateli delle due calotte, appoggiateli sul piano di lavoro e tagliate la scorza a fette con un coltello affilato, dall'alto verso il basso, seguendo il profilo bombato; eliminate infine eventuali residui.

Pizza alle arance, menta e mandorle

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 1 ora
più 1 ora e 45 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g farina 0
80 g latte
50 g zucchero a velo
50 g farina di castagne
30 g burro
20 g succo di mela
20 g farina di mandorle
20 g zucchero semolato
12 g lievito di birra fresco
10 g acqua di fiori d'arancio
4 arance – 1 uovo
menta – mandorle – sale

Miscelate il latte con il succo di mela e l'acqua di fiori d'arancio.
Mescolate le 3 farine e lo zucchero semolato; aggiungete il lievito sbriciolato, infine la miscela di liquidi, l'uovo e la scorza grattugiata di ½ arancia. Cominciate a impastare, poi incorporate il burro morbido e una presa di sale.
Lavorate il composto per almeno 5 minuti, raccoglietelo poi in una ciotola, copritelo e lasciatelo lievitare per 1 ora e 30 minuti.
Stendete la pasta in una teglia (ø 27 cm) e lasciatela riposare per altri 15 minuti.
Preparate una glassa, mescolando lo zucchero a velo con 20 g di succo di arancia.
Infornatela quindi a 190 °C per 15-17 minuti, poi sfornatela per spennellarla con la glassa e rimettetela in forno per altri 2 minuti.
Sfornate la pizza, lasciatela intiepidire e guarnitela con 3 arance pelate e tagliate a rondelle, qualche foglia di menta e mandorle tagliuzzate.

Vassoio della torta di cioccolato **Yoox**, fondo di tessuto **Lo Studio**, piatti della pizza alle arance **Hermès**.

Torta di cioccolato con spuma al caffè

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora
più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

200 g panna fresca
100 g cioccolato fondente al 70%
100 g burro
100 g mascarpone
80 g zucchero di canna
60 g nocciole tostate
50 g farina 00
2 uova – caffè liofilizzato
zucchero a velo – sale
biscotti alle nocciole
nocciole caramellate

PER LA TORTA DI CIOCCOLATO
Montate il burro ammorbidito con lo zucchero di canna e una presa di sale. Quando sarà diventato soffice e spumoso, incorporate le uova, uno alla volta, quindi la farina.
Sminuzzate e fondete il cioccolato: potete farlo con un bagnomaria delicato, ma anche, in una ciotola adatta, nel forno a microonde a 500 W: per non rischiare di rovinarlo, scaldatelo per 1 minuto, sfornatelo, mescolatelo e ripetete per una o due volte, finché non sarà fuso. Lasciatelo raffreddare quasi completamente, quindi aggiungetelo all'impasto, insieme alle nocciole sminuzzate. →

CRUMBLE ALLE NOCCIOLE

Al posto dei biscotti provate questo crumble: frullate 40 g di zucchero grezzo con 50 g di nocciole, poi impastate con 40 g di farina e 40 g di burro a pezzetti. Distribuite le briciole ottenute in una placca e infornate a 180 °C per 10 minuti. Sbriciolate il crumble anche sul gelato, sullo yogurt, sulla frutta cotta o sgranocchiatelo così com'è.

Versate in uno stampo rettangolare (35 x 11 cm) imburrato e infornate a 165 °C per 15-20 minuti.
Sfornate il dolce, sformatelo e lasciatelo raffreddare.

PER LA SPUMA AL CAFFÈ

Sciogliete completamente 3 cucchiaini di caffè liofilizzato in 4 cucchiaini di acqua, in modo da scioglierlo uniformemente. Versatelo in una ciotola insieme con la panna, il mascarpone e 1 cucchiaio di zucchero a velo. Montate tutto con la frusta a immersione, fino a ottenere una crema spumosa.
Spalmatela sulla torta, con l'aiuto di un cucchiaio. Se ne avanza, potrete servirla insieme al dolce.
Completate con biscotti sbriciolati e nocciole caramellate spezzettate.

Crostata agli anacardi con le mele

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

!

Per la pasta frolla, usate farina e uova a temperatura ambiente e burro lasciato fuori del frigo per 10 minuti: si amalgameranno più facilmente.

Piatto **Funky Table**, vassoio **Fornasetti**.

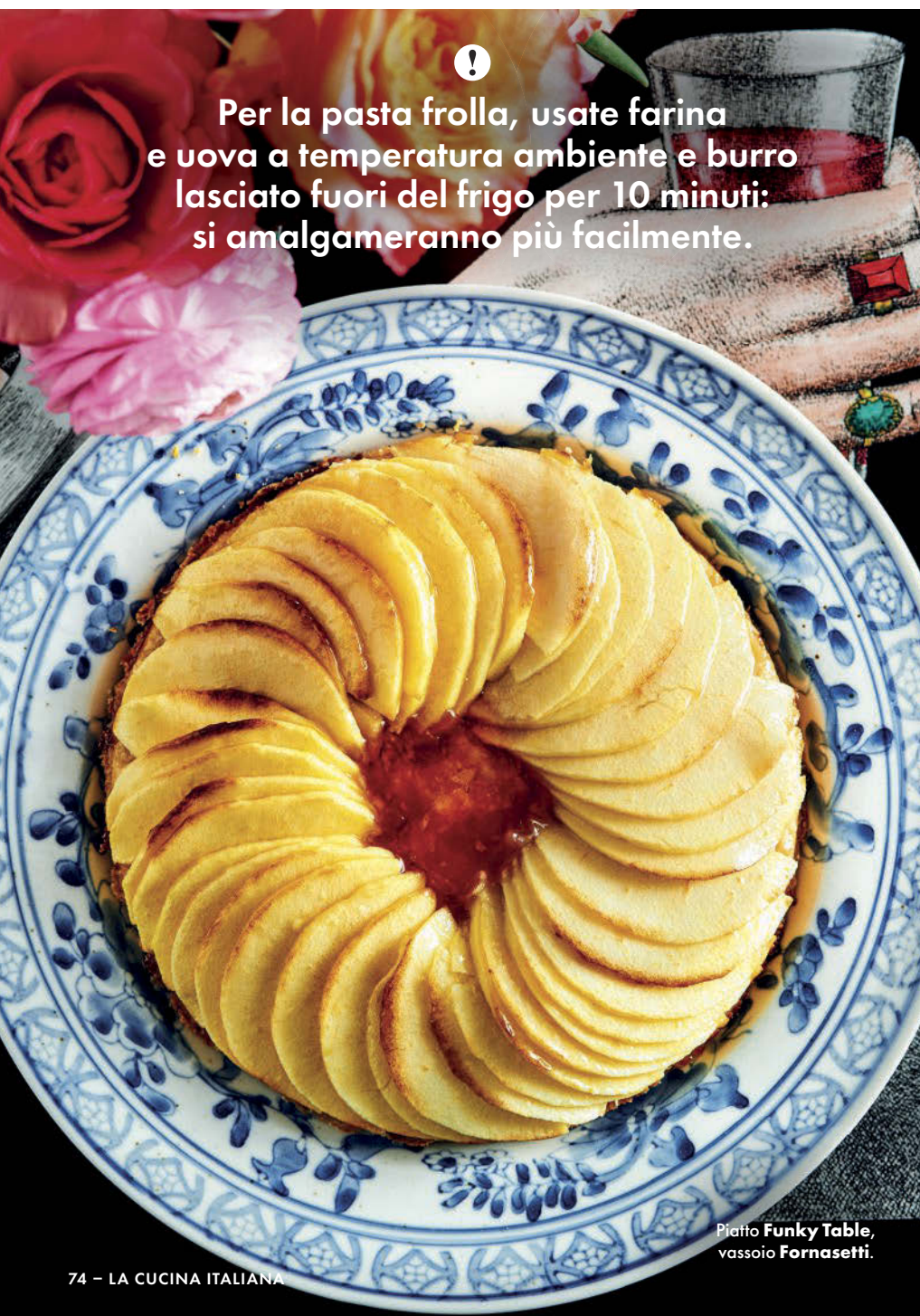
INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

130 g anacardi tostati non salati
125 g farina 00
70 g burro
40 g zucchero di canna
2 mele Golden o Renette
1 uovo
zucchero a velo
confettura alla rosa
albume – sale

PER LA PASTA FROLLA AGLI ANACARDI

Frullate la farina con lo zucchero di canna, una presa di sale e 30 g di anacardi: dovrete ricavare una polvere omogenea.
Impastatela con il burro a pezzettini ottenendo un insieme di briciole e impastatele con ½ uovo (rompete un uovo, sbattetelo brevemente con una forchetta per amalgamare tuorlo e albume: potete così dividerlo a metà). Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare per 1 ora in frigorifero.
Stendete quindi la pasta in uno stampo tondo (ø 18 cm) e infornatela a 180 °C per 15 minuti. Sfornatela.

PER LA FARCITURA

Frullate 100 g di anacardi con 80 g di zucchero a velo, poi aggiungete 20 g di confettura e 20 g di albume: otterrete una crema corposa.
Sbucciate le mele con un pelapatate, in modo da non rovinare la forma del frutto. Togliete il torsolo con un detorsolatore, poi tagliatele a metà (in alternativa, tagliatele a metà, poi eliminate il torsolo con uno scavino o un coltellino). Appoggiate le mezze mele di piatto e tagliatele a fettine molto sottili.
Spalmate la crema di anacardi sulla frolla, disponetevi le fettine di mela a raggiera, sormontandole leggermente le une sulle altre, fino a formare una corona, che lascerà al centro un foro.
Cospargete le mele con zucchero a velo e infornate la crostata a 180 °C per 18-20 minuti, quindi alzate il forno a 200 °C e cuocete per altri 13-15 minuti.
Sfornate la crostata e colmate il centro con 1 cucchiaio di confettura alla rosa. Lucidatela a piacere con un velo di confettura, stemperata sul fuoco con un goccio di acqua.
Da sapere Per rendere brillanti e per proteggere le superfici di torte, pasticcini e guarnizioni di frutta esistono anche apposite gelatine dolci spray; comode e pronte all'uso, sono preparate in genere con sciroppo di glucosio, agar agar, un addensante naturale, e acido citrico.

carta degli abbinamenti

a cura di VALENTINA VERCELLI

13 vini e 3 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

«Petali» di baccalà pag. 56

Un bianco giovane rispetta la delicatezza del baccalà e sta bene con i carciofi. Provate il **Montecarlo Bianco 2019** di **Fattoria del Teso**, mix toscano di trebbiano, vermentino, sauvignon, verdea, pinot bianco. *10 euro. fattoriadelteso.it*

Risotto pag. 60
Orata pag. 64

Se i piatti sono arricchiti dagli agrumi e dalla frutta secca, serve un bianco di carattere. L'**Angimbé 2018** di **Cusumano** (inzolia e chardonnay) fonde i profumi solari della Sicilia con la freschezza dei vini di montagna. *10 euro. cusumano.it*

San Pietro al burro pag. 65

Il sapore minerale di un bianco nato da suoli vulcanici si accorda al condimento burroso del pesce. L'**Agnobianco 2018** di **Masari**, fatto con riesling, durella e garganega, ci piace per i profumi di fiori ed erbe aromatiche. *12 euro. masari.it*

Arrosto di maiale pag. 71

Serve un rosso fruttato di media struttura, come il **Marzemino** del Trentino. Il **Maso Romani 2016** di **Cavit** ha profumi intensi di viola, prugna e amarena e un gusto avvolgente e persistente. *23 euro. cavit.it*

Mela tricolore pag. 57

I profumi di mela di un **Asolo Prosecco Superiore** richiamano quelli del nostro antipasto. L'**Extra Dry** di **Montelvini** ha un buon equilibrio tra acidità e dolcezza. *8 euro. montelvini.it*

Pici con ragù pag. 60

Un rosso leggero e amichevole, come il **Bardolino Classico**, si accorda al piccante della salsiccia e all'amarognolo delle cime di rapa. Il **Frescaripa 2018** di **Masi** sa di ciliegia e pepe. Si serve fresco. *7 euro. masi.it*

Verdure glassate pag. 67

Dolce-salato, miele e salsa di soia: rinfrescate il palato con una **birra** chiara, come la **Ichnusa non filtrata**: fruttata e morbida, ha un finale piacevolmente amarognolo. *2 euro. birraichnusa.it*

Pizza alle arance pag. 73

Con un dolce agli agrumi, menta e mandorle il meglio è uno **Spumante Fior d'Arancio** dei **Colli Euganei**. Quello di **Vigna Roda** ci piace per la bollicina cremosa e i profumi di zagara. *8 euro. vignaroda.com*

Polpettine di quinoa pag. 59

Come calice di benvenuto con assaggi vegetariani, stappate un leggiadro spumante della Doc **Trento**. Il **Brut** di **Corvée** arriva da una nuova azienda molto promettente (provate il rosé). *23 euro. corvee.wine*

Riso aromatico in forno pag. 62

Con le spezie e le erbe fresche della ricetta si adatta alla perfezione una birra bianca come la **Berliner Weisse** di **Canediguerra**: leggermente acida, è rinfrescante e speziata. *3,50 euro. canediguerra.com*

Rotolo di tacchino pag. 69

Un rosso giovane e leggero sta bene con le carni bianche ripiene di verdure. Il **Vigneti delle Dolomiti Rosso 2019** di **Girlan**, a base di lagrein, pinot nero e schiava, è fruttato e scorrevole. *8,50 euro. girlan.it*

Torta di cioccolato pag. 73

Una birra con il dolce? Le **Imperial Stout** sono caratterizzate da note di caffè e cacao, in armonia con il cioccolato. La **Verdi** del **Birrificio del Ducato** ha anche un attraente finale piccantino. *4,40 euro. birrificiodelducato.it*

Frittata al forno pag. 59 **Farinata di ceci** pag. 67

A uova e verdure abbinate un bianco delicato come l'**Arneis**. Il **Fussòt 2018** di **Ghiomo** è elegante e saporito, con aromi di camomilla, ananas e pesca. *10 euro. ghiomo.com*

Spigola, vongole e seppie pag. 63

Un **Verdicchio dei Castelli di Jesi** è l'ideale su guazzetti delicati di pesci e crostacei. Il **Classico Superiore 2018** di **Pievalta**, prodotto con agricoltura biologica, è agrumato e sapido. *9,50 euro. pievalta.it*

Hamburger con uovo in camicia pag. 71

Un bianco pugliese minerale e vibrante è la scelta giusta per accompagnare le uova e le cime di rapa. Ci piace il **Greco bianco 2018** di **L'Archetipo** per la sua leggerezza e genuinità. *12 euro. larchetipo.it*

Crostata agli anacardi pag. 74

Un passito di buona acidità va d'accordo con il sapore della frutta secca e delle mele. Il **Verduzzo Friulano 2016** di **Torre Rosazza** ha un gusto avvolgente, con profumi di frutta candita. *12 euro. torrerosazza.com*

PRIMO: ASSAGGIARE

Il cioccolato è prodotto con macchinari industriali, che aiutano il lavoro manuale. Ma sono le degustatrici a dare il via a tutto

di **LAURA FORTI**, foto **CORTILIPHOTO**

Oggi ho realizzato un sogno condiviso da molti: sono entrata in una vera fabbrica di cioccolato. E non in una qualsiasi, ma in quella di Gianluca Franzoni che, qui a None, alle porte di Torino, nel 1997 ha fondato la Domori. Franzoni è stato il primo a riscoprire il cacao Criollo, antico e particolarmente pregiato, ricco di aromi. Tanto profumato quanto raro e delicato, al punto da essere soppiantato dal più resistente Forastero, che oggi rappresenta il 90 per cento della produzione mondiale. Il **Criollo**, lo 0,001 per cento, ha una qualità tale da consentire una trasformazione «a basso impatto»: temperature inferiori, tempi ridotti, limitate aggiunte di ingredienti, proprio perché non è necessario «correggere» asprezze naturali ed è importante, invece, preservare aromi e caratteristiche. Ciò è possibile solo con cacao fine: oltre al Criollo, il Trinitario, di diversa provenienza.

Dal frutto alla tavoletta

Roberta Giusto, coordinatrice della comunicazione, mi guida alla scoperta di questa trasformazione e mi conduce in un affascinante e profumato percorso, dall'arrivo dei sacchi di fave fino al confezionamento e al magazzino: conoscere per intero il processo di lavorazione è indispensabile per capire quanto sia fondamentale il ruolo del panel di assaggio nell'intero sistema. Dopo il lavoro nelle piantagioni – raccolta dei frutti del cacao (cabosse), taglio delle cabosse per ricavare le fave, **fermentazione** (fase cruciale per gli aromi) ed essiccazione – si arriva ai sacchi di juta che vedo nel magazzino Domori. La trasformazione comincia in fabbrica: le fave vengono pulite da batteri e corpi estranei, tostate e infine frantumate. La granella così ottenuta viene «pressata» in mulini a biglie, che la riducono allo stato fluido. In questo momento si aggiungono gli ingredienti necessari a trasformare il cacao in cioccolato: zucchero, ma anche nocciole, latte. È qui che si crea la ricetta del prodotto finito, il cioccolato. Si arriva quindi a un'altra fase cruciale, quella del temperaggio, che stabilizza i cristalli di zucchero ed evita

Da sinistra, in senso orario, le fave di cacao all'arrivo in fabbrica, il cioccolato temperato, le pastiglie per professionisti e una delle maxi tavolette Domori. Nella pagina accanto, il panel di assaggio: Cinzia, che segue il laboratorio qualità, Tiziana, responsabile produzione della linea professional, Roberta, coordinatrice comunicazione, Elisa, responsabile produzione retail: tutte assaggiatrici esperte.

che il burro di cacao naturale (Domori non ne aggiunge) affiori in superficie. Infine, il cioccolato è colato negli stampi e modellato in tavolette (oppure in pastiglie, per i professionisti).

E il panel di assaggio? È composto da dipendenti interne che sono state formate come assaggiatrici e si riunisce ogni due settimane circa. Il suo ruolo è fondamentale, perché serve a giudicare la qualità della materia prima che i produttori inviano in campionatura. Il panel **esamina** innanzitutto le fave di cacao, verificando il livello di fermentazione. Quindi passa al cioccolato campione, creato in fabbrica con una piccola linea di macchinari dedicati. Nessuno strumento è in grado di replicare l'analisi multisensoriale eseguita dalle assaggiatrici. Il cioccolato si assaggia con tutti i sensi: con gli occhi si valuta il colore e l'aspetto, con le orecchie il cosiddetto «snap» quando si spezza, con il naso l'**intensità dei profumi**, con la bocca, infine, l'aromaticità e la consistenza. Ogni valutazione coglie mille sfumature, retrogusti, pregi e difetti che le assaggiatrici soppesano guidate da un'apposita scheda, sulla quale segnano i «voti». La promozione o la bocciatura è il risultato di un confronto tra i giudici interni, che poi inviano le schede al fondatore Gianluca Franzoni, per l'ultima approvazione. Ecco perché l'assaggio è, in realtà, ciò che dà il via a tutto: solo se il panel dice sì, quelle fave si possono acquistare e quel cioccolato può entrare in produzione. ■

UN'AZIENDA MOLTO ROSA

Francesca, Bruna, Barbara, Giusi, Cinzia, Tiziana, Elisa, Vilma, Benedetta... sono solo alcuni nomi delle tante donne che lavorano in Domori, circa il 75% dei dipendenti: «Sono bravissime, molte di loro lavorano con noi da molti anni», conferma l'amministratore delegato Andrea Macchione. Seguono con perizia ogni fase della produzione, che si aggira sulle 5 tonnellate di cioccolato al giorno. L'apporto artigiano, di donne e uomini, è ancora fondamentale per un perfetto controllo della qualità.

«SUA DEVOTISSIMA» MARIETTA

Il 2020 celebra il bicentenario di Pellegrino Artusi, autore del nostro più famoso ricettario. Che non avrebbe mai visto la luce senza l'aiuto di una donna...

di MARINA MIGLIAVACCA, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

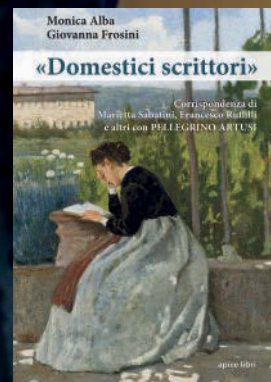
Nella primavera del 1932 *La Cucina Italiana* pubblica un piccolo scoop al femminile: un'intervista a una signora di più di settant'anni, con i capelli bianchi, che si chiama Marietta Sabatini ed è stata per tutta la vita il braccio destro del celeberrimo Pellegrino Artusi, autore di uno dei primi e più fortunati manuali di cucina che la storia ricordi.

Nata in un paese tra Lucca e Pistoia da una famiglia contadina, Marietta impara a leggere, a scrivere e a cucire e quando rimane orfana di padre cerca un impiego a Firenze. Qui avviene l'incontro magico: Artusi, che dalla nativa Forlimpopoli si è trasferito sull'Arno, la prende come governante, e sarà un lungo sodalizio. Marietta diventa persona di famiglia e rende possibile la grande impresa del ricettario, insieme al cuoco romagnolo Francesco Ruffilli, assunto qualche tempo dopo.

Perché Artusi non era uno chef, ma un intellettuale buongustaio, dedito alla sua passione dopo una vita di lavoro. «Mi trattava come una figlia. Mi teneva al corrente di tutte le sue cose, ed io, umile donnina, lo aiutavo come e più che potevo», racconta Marietta, modesta. «Umile donnina» mica tanto: il libro *Domestici scrittori*, scritto da due studiose del linguaggio gastronomico e dell'Artusi, Monica Alba e Giovanna Frosini, ricostruisce attraverso l'esame della corrispondenza tra Marietta e il suo padrone l'importanza del ruolo che la «devotissima» cuoca, come amava firmarsi, ha avuto per lui. Marietta non si occupa solo della casa e non si limita a rendergli possibili esperimenti culinari che, come dice lei stessa, «talvolta riuscivano, talvolta no. Per il "Cappone in vescica", per esempio, sciupò otto capponi!». Tratta con i fornitori, con l'editore, organizza viaggi e vacanze e media tra le persone che vogliono chiedere qualcosa e il padrone, parenti compresi. E più Artusi invecchia, più Marietta gli diventa indispensabile al punto che lui la cita nel ricettario: «È una brava cuoca e tanto buona ed onesta da meritare che io intitoli questo dolce col nome suo, avendolo imparato da lei» scrive, dedicandole il «Panettone Marietta».

E quanto lei abbia contribuito, insieme col cuoco Francesco, alla riuscita del gran libro, lo dimostra il fatto che Pellegrino Artusi lasciò a loro in eredità i diritti d'autore del suo best seller. Perché, come si dice, dietro un grande uomo c'è sempre una grande donna. «Non una moglie, dietro *La scienza in cucina*, ma una donna indipendente e forte, intelligente e decisa, a cui dobbiamo ricette e contenuti», conclude Giovanna Frosini. Grazie, Marietta! ■

TUTTI CASA E CUCINA

Attraverso le lettere scambiate tra Pellegrino Artusi, la sua governante e il suo cuoco, le autrici ricostruiscono il «dietro le quinte» domestico, del tutto inedito e inusuale, di *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, scritto a fine Ottocento. Uno sguardo deliziosamente indiscreto dentro la casa dove l'opera è nata e dove abitava anche Marietta Sabatini, l'indispensabile domestica tuttofare toscana nella cui ombra il famoso padrone lavorava. *Monica Alba e Giovanna Frosini, Domestici scrittori, Apice Libri, 18 euro.*

I BRIGIDINI DELL'ARTUSI

Il paese natale di Marietta Sabatini, Massa e Cozzile, sta a una ventina di chilometri da Lamporecchio, «patria» di quelle cialde croccanti che si chiamano brigidini in onore delle suore di santa Brigida che li avrebbero inventati. L'Artusi così li definisce: «È un dolce o meglio un trastullo speciale alla Toscana ove trovasi a tutte le fiere e feste di campagna e lo si vede cuocere in pubblico nelle forme da cialde».

LA RICETTA

«Uova, N. 2, Zucchero, grammi 120.
Anaci, grammi 10.
Sale, una presa.
Farina, quanto basta.

Fatene una pasta piuttosto soda, lavoratela colle mani sulla spianatoia e formatene delle pallottole grosse quanto una piccola noce. Ponetele alla stiaccia nel ferro da cialde a una debita distanza l'una dall'altra e, voltando di qua e di là il ferro sopra al fornello ardente con fiamma di legna, levatele quando avranno preso colore».

Brigidini

Cuoca Joëlle Nédérlants
Impegno Medio
Tempo 2 ore con la cialdiera
Scorciatoia 50 minuti nel forno
Vegetariana

INGREDIENTI PER 50 PEZZI

240 g farina – sale
120 g zucchero a velo
10 g semi di anice stellato
2 uova – liquore di anice

Mescolate le uova con lo zucchero a velo, un pizzico di sale, 1 cucchiaino di liquore e i semi di anice schiacciati in polvere. Aggiungete la farina, amalgamandone metà per volta (se l'impasto risulta troppo colloso, aggiungetene ½ cucchiaio). Alla fine otterrete un impasto simile a una pasta frolla, ma un po' più morbido.

Modellatelo in piccole noci; stendetele con il matterello su un piano infarinato, in uno strato molto sottile.
Cuocete i dischi di impasto nella cialdiera ben calda per 1-2 minuti. In alternativa, appoggiateli su una placca coperta con carta da forno e infornateli a 180 °C per 5-6 minuti, finché non saranno leggermente dorati. I brigidini, chiusi in scatole ermetiche e conservate in ambiente asciutto, durano fino a tre settimane.

L'ALTRA METÀ DEL VINO

Com'è per una donna lavorare in un campo da sempre maschile? Lo abbiamo chiesto alle migliori produttrici d'Italia. Che ci hanno raccontato la loro giornata tipo, le difficoltà e il rapporto con gli uomini. Consigliandoci la bottiglia che le rappresenta di più di VALENTINA VERCELLI

QUAL È IL SUO VINO PIÙ FEMMINILE?
CON CHE PIATTO LO ABBINA?

ELEONORA CHARRÈRE

Titolare e responsabile della produzione dell'azienda di famiglia Les Crêtes. lescretes.it
VALLE D'AOSTA

«Resistenze e pregiudizi esistono ancora su una donna che fa un lavoro agricolo, ma mio padre mi ha insegnato a guardare avanti, senza temere il confronto. È tempo di rompere i vecchi schemi».

«Il nostro Metodo Classico Brut Rosè Neblù, per il colore intrigante, la freschezza e la vivacità». «Mi piace abbinarlo a una trota salmonata alle erbe di montagna».

RAFFAELLA BOLOGNA

TITOLARE, RESPONSABILE MARKETING E COMMERCIALE NELL'AZIENDA DI FAMIGLIA BRAIDA. *BRAIDA.IT*
PIEMONTE

«Ho trasmesso a mio marito Norbert la passione per i vini piemontesi, e lui ha lasciato la sua carriera medica in Austria per lavorare con noi».

«La Barbera del Monferrato frizzante La Monella è un rosso piemontese delizioso, da sorseggiare a tutto pasto». «Con primi piatti ricchi e salumi, servita fresca».

GIOVANNA MACCARIO

Factotum nella sua cantina Maccario Dringenberg. Tel. 333.2063295
LIGURIA

«Sono stata architetto e direttore di cantiere, ho sempre avuto a che fare con gli uomini; professionalità e competenza incutono rispetto anche negli ambiti cosiddetti maschili, ma non penso che quello del vino lo sia. Non più perlomeno».

«Il Rossese di Dolceacqua Luvaira, elegante, con una morbidezza data dalle uve di piante centenarie». «Con il branzino ai carciofi o con il *brandacujun*, piatto tipico ligure, a base di stoccafisso e patate».

FRANCESCA MORETTI

AD DI TERRA MORETTI DISTRIBUZIONE. *TERRAMORETTI.IT*
LOMBARDIA

«Mi sveglio all'alba, trascino i miei figli giù dal letto e li porto a scuola, poi vado a prenderli. Se non sono in viaggio per lavoro, è un rituale al quale non rinuncio. Poi schizzo in ufficio o in cantina, mi divido tra riunioni, degustazioni, esperimenti enologici. Quest'ultima è la parte che più mi appassiona».

«Il Franciacorta Non Dosato Grande Cuvée Alma di Bellavista non potrebbe essere più femminile: l'ho voluto io, ci ho creduto, ho combattuto contro tutti i maschi di casa. È un vino affilato, succoso, sapido, luminoso. Ha un'etichetta di un colore verde persiano elegante e ricercato. Incarna la donna contemporanea, per come la intendo io». «Uno dei miei abbinamenti preferiti è con il manzo all'olio di Rovato».

FOTO AG. GETTY IMAGES, ANDREA FEDERICI, BRUNO BRUCHI, MAURO FERMARIELLO

OTTAVIA GIORGI DI VISTARINO

Titolare dell'azienda Conte Vistarino.
contevistarino.it
LOMBARDIA

«Mio marito è stato il più grande sostegno nella difficile impresa di rilanciare l'azienda. Mi ha incoraggiata con la sua positività e non mi ha mai rinfacciato l'assenza e l'ossessione per il lavoro».

«Il Metodo Classico Pinot Nero Pas Dosè 1865 piace alle signore che amano le bollicine decise e persistenti». «Lo abbino ai risotti con il pesce, ai crostacei, alle insalate di polpo e alle carni delicate».

VALERIA RADICI

TITOLARE DELL'AZIENDA FRECCIAROSSA.
FRECCIAROSSA.COM
LOMBARDIA

«Non mi è mai pesato essere donna, ho sempre trovato rispetto. Anzi, forse mi ha aperto più porte, perché la comunicazione donna-uomo ha canali diversi da quella uomo-uomo».

«Il Carillo, una versione giovane e fruttata di Pinot Nero, un'uva che dà vini affascinanti e molto diversi. Ricorda le spezie, la frutta polposa e croccante… Non sembrano tutte qualità prettamente femminili?».
«È perfetto con il pollo arrosto».

ELENA WALCH

Alla guida dell'omonima azienda.
elenawalch.com
ALTO ADIGE

«Se si dimostra capacità, arriva la stima e il lavoro diventa piacevole, ma è sempre una sfida con gli interlocutori maschili».

«Il Gewürztraminer Concerto Grosso, floreale e speziato, tipico della mia Termeno, trova i suoi appassionati tra le donne e tra gli uomini».
«Va bene con formaggi stagionati, riso allo zafferano, spaghetti all'astice, molluschi saporiti e carni bianche».

Il vigneto Castello, nei pressi della sede aziendale di Berlucchi a Corte Franca, in Franciacorta.

CRISTINA ZILIANI

RESPONSABILE DELLA COMUNICAZIONE E DELLE RELAZIONI ESTERNE DI BERLUCCHI.
BERLUCCHI.IT
LOMBARDIA

«Sono cresciuta con due fratelli e li ho sempre avuti a fianco sul lavoro: sono abituata all'approccio maschile e a gestire situazioni "difficili". Mio padre mi ha spronata a interessarmi all'azienda in tempi in cui le donne non erano così inserite e mia madre, con il suo amore per la famiglia, mi ha trasmesso quei valori femminili che non dobbiamo mai rinnegare».

«Il rosato è associato alle donne per il colore, ma il 60% di pinot nero che compone la cuvée del Franciacorta Brut Rosé '61 lo rende grintoso. Così ci vedo: vigorose ed energiche, ma anche eleganti e leggiadre».
«Va bene dall'aperitivo alle ricette più elaborate e con un sapore deciso perché è molto versatile».

FOTO GIACOMO BRETZEL

CAMILLA LUNELLI

DIRETTORE DELLA COMUNICAZIONE E DEI RAPPORTI ESTERNI DEL GRUPPO LUNELLI. *TENUTELUNELLI.IT*
TRENTINO

«Il migliore "amico delle donne" che conosco è mio marito Stefano, che ha scelto di ridurre il suo orario lavorativo per seguire di più i nostri figli. Ha sensibilità per ogni tipo di diversità, a partire da quella di genere, e mi ha ispirato molto nell'approccio al lavoro e nello stile di leadership. Il modello che propone non è improntato alla competitività, ma alla cooperazione, non all'omologazione su un modello dominante e vincente, ma alla valorizzazione delle differenze».

«Il Ferrari Perlé Bianco Riserva è un vino moderno e sfaccettato come devono essere oggi le donne, senza perdere in eleganza!».
«Lo amo molto con i risotti, come quello all'estratto di erbe che lo chef Edoardo Fumagalli propone alla Locanda Margon».

La cinquecentesca Villa Margon della famiglia Lunelli, alle porte di Trento.

ALESSANDRA BOSCAINI

DIRETTORE COMMERCIALE DI MASI. *MASI.IT*
VENETO

«Nel mondo del lavoro mi sono ispirata a mio padre e a mio nonno Guido, che hanno sempre dato spazio al talento, indipendentemente dal genere. Sono fortunata perché la mia professione si concilia con una delle mie più grandi passioni, il vino! Con qualche sacrificio riesco a ritagliare anche lo spazio per dedicarmi alla famiglia, alla casa e alla cura dei miei animali».

«L'Amarone Classico della Valpolicella Riserva Costasera, vellutato e suadente, ha tutti i connotati della femminilità».
«Da vegetariana mi piace proporlo con una zuppa di ceci al rosmarino e paprica dolce».

MATILDE POGGI

Titolare dell'Azienda Le Fraghe e Presidente della Federazione Italiana Vignaioli Indipendenti. lefraghe.it
VENETO

«Il vino non è un settore solo maschile, anzi trovo che le donne vi possano esprimere tutti i loro talenti. Ho cominciato nel 1984 e all'epoca eravamo poche, ma come dovunque, se escludiamo le attività di cura della casa e della persona».

«Il Bardolino Chiaretto Rodon: non per il colore ma perché è aggraziato, serio e preciso, tutte caratteristiche che mi piacciono».
«Con carni delicate, zuppe di pesce, uova».

ANNALISA ZORZETTIG

Titolare dell'azienda Zorzettig. zorzettigvini.it
FRIULI-VENEZIA GIULIA

«Non è facile lavorare in un mondo maschile. "Un buon tacere" mi ha aiutato, ma con l'età e una maggiore presa di coscienza delle mie capacità ho imparato a farmi valere, soprattutto quando si tratta di tener fede ai miei principi».

«Il Pinot Bianco Myò ha l'eleganza di una bella signora».
«Ravioli alle erbe su zuppetta di crostacei e carpaccio di branzino allo zafferano delle valli del Natisone (mi piace valorizzare i prodotti della mia terra)».

ELENA PANTALEONI

TITOLARE DELL'AZIENDA LA STOPPA. *LASTOPPA.IT*
EMILIA-ROMAGNA

«In questo ambito ci sono sempre più donne che lavorano in ruoli dirigenziali. C'è voluto un po' di tempo e impegno per farmi rispettare, ma dopo quasi trent'anni posso dire con tranquillità che non avverto nessuna differenza o discriminazione».

«Non credo ci siano vini femminili o maschili, ma dico l'Ageno, un bianco macerato che ben rappresenta il nostro stile e le potenzialità del territorio».
«Piatti ricchi che tendono al dolce: risotto con zucca e salsiccia o l'anguilla in umido».

ELISA MAZZAVILLANI

Titolare tuttofare dell'azienda Marta Valpiani. vinimartavalpiani.it
EMILIA-ROMAGNA

«Non vedo né uomini né donne, ma solo persone, con maggiore o minore sensibilità. Il mio esempio? Papà mi ha insegnato a non mollare mai e che le più grandi soddisfazioni arrivano dal lavoro onesto e dal continuo confronto con gli altri».

«Il Marta Valpiani Rosso è un Romagna Sangiovese che profuma di rose e piccoli frutti rossi».
«Perfetto con le tagliatelle al ragù».

L'albero genealogico della famiglia Antinori, arrivata oggi alla ventiseiesima generazione.

ALBIERA ANTINORI

PRESIDENTE DELL'AZIENDA MARCHESI ANTINORI. *ANTINORI.IT*
TOSCANA

«Quando ho iniziato a lavorare in azienda nel 1986 erano poche le donne coinvolte nel settore. In questi trent'anni però le cose sono cambiate: adesso ricoprono ruoli di prim'ordine e sanno dare un contributo forte ed equilibrato. La mia giornata tipo? Non esiste, ma ogni mattina, prima di andare in cantina, monto a cavallo per iniziare con la giusta carica».

«Il Pinot Bianco Villa Antinori prodotto nella Tenuta Monteloro, sulle colline di Fiesole».
«Pappa al pomodoro, carpaccio di orata e carni bianche».

FOTO VALENTIN HENNEQUIN, SANDRO MICHAHELLES

CHIARA LUNGAROTTI

AMMINISTRATORE DELEGATO DEL GRUPPO LUNGAROTTI.
LUNGAROTTI.IT
UMBRIA

«Dopo la morte di mio padre ho preso le redini dell'azienda e per anni, in ogni consesso, ero non solo la più giovane, ma spesso anche l'unica donna. Oggi per fortuna non è più così».

«Il Rubesco è il mio vino del cuore e quello che più ci rappresenta; è un Sangiovese morbido e deciso al tempo stesso».
«Le lasagne alla Bolognese, una bistecca al sangue o, per chi è vegetariano, un bel piatto di pasta con il sugo di melanzane».

ANGIOLINA PIOTTI VELENOSI

PRESIDENTE DI VELENOSI VINI.
VELENOSIVINI.COM
MARCHE

«Agli albori di Velenosi Vini, 36 anni fa, essere donna e imprenditore era complicato. Non sono mai scesa a compromessi e non ho mai nascosto la mia femminilità, motivo di orgoglio, tanto quanto l'essere riuscita ad aprirmi la strada da sola».

«Il Rêve, un bianco che continua ad evolversi, migliorando nel tempo».
«Rombo chiodato al forno con carciofi e patate».

DONATELLA CINELLI COLOMBINI

Titolare dell'azienda omonima, presidentessa dell'Associazione Le Donne del Vino e del Consorzio vino Orcia. cinellicolombini.it
TOSCANA

«Ci sono uomini del vino che credono nelle donne, danno loro spazio e ne sostengono la crescita; penso a Ernesto Abbona, Angelo Gaja, Riccardo Cotarella... Tutte persone che stimo e che mi insegnano tanto».

«Il Brunello Prime Donne, tradizionale e muscoloso, ma prodotto da sole donne».
«Una fiorentina alla brace».

MARINA CVETIC

Amministratore unico di Masciarelli Tenute agricole. masciarelli.it
ABRUZZO

«Oggi ci sono tante donne capaci, anche ottime enologhe e produttrici, che hanno contribuito a cambiare il volto del vino italiano. Mi sento in ottima compagnia».

«Il Montepulciano d'Abruzzo Riserva Iskra, un cru nato per raccontare il vitigno con una voce più morbida e fruttata, in contrapposizione all'altro grande cru di casa, il Villa Gemma».
«Un bel gulash fumante o le costolette di agnello alla brace».

MILENA PEPE

Amministratore Tenuta Cavalier Pepe. tenutapepe.it
CAMPANIA

«Chi mi ha ispirato? La famiglia Sabon del Domaine de la Janasse di Châteauneuf-du-Pape, che mi ha accolto per uno stage senza avere pregiudizi sul fatto che fossi donna, belga, venuta dalla città e alle prime armi. Mi hanno accettato e insegnato il rispetto per il lavoro e per la vigna».

«Il nostro vino più femminile è il Vela, Vento, Vulcano, un Aglianico rosato pieno di brio».
«Tartare di salmone o filetti di sgombro».

ELENA FUCCI

ENOLOGA E TITOLARE DELL'AZIENDA ELENA FUCCI. *ELENAFUCCIVINI.COM*
BASILICATA

«Il lavoro dell'enologo è sempre stato maschile; ma io non ho mai subito discriminazioni, forse perché ho un carattere espansivo e deciso».

«Produco un solo vino, il Titolo, un Aglianico del Vulture che rappresenta la mia visione del vitigno. Lo lavoro per far spiccare la finezza e quell'eleganza che solo noi donne sappiamo dare».
«Servono piatti di grande struttura, come le carni di agnello e capretto».

MARIA TERESA BASILE VARVAGLIONE

AMMINISTRAZIONE E PUBBLICHE RELAZIONI PER VARVAGLIONE 1921 E PRESIDENTE DEL MOVIMENTO TURISMO DEL VINO PUGLIA. *VARVAGLIONE.COM*
PUGLIA

«Il valore aggiunto delle donne è la capacità di affrontare e risolvere i problemi con maggiore sensibilità».

«Idea, un Primitivo Rosato strutturato, persistente e versatile a tavola».
«Da provare con una pizza napoletana».

LAURA E CARLA PACELLI

Sommelier e pr dell'azienda di famiglia Tenute Pacelli. tenutepacelli.it
CALABRIA

«La presenza dell'uomo in un'azienda agricola è imprescindibile: altrimenti chi li fa i lavori pesanti? (*ridono*, ndr). Il contributo delle donne è sempre più determinante. Per palato e lungimiranza. Oltre che per l'accoglienza, fondamentale per chi fa enoturismo come noi».

«Lo Zoe, un Riesling Metodo Classico morbido, vivace e a volte spigoloso».
«Crema di ceci, baccalà e crostini (Carla); spaghetti affumicati di kamut con una riduzione di peperoni e fiori di cappero (Laura)».

Le vigne della Tenuta Buonivini della famiglia Planeta, a Noto.

FRANCESCA PLANETA

ALLA GUIDA DELL'AZIENDA PLANETA CON I CUGINI ALESSIO E SANTI. *PLANETA.IT*
SICILIA

«Ho imparato da mio padre il coraggio di investire, il rispetto del lavoro, delle persone e l'importanza dell'onestà. Mi ha trasmesso il senso dell'eccellenza per qualsiasi cosa si crei».

«Il Noto Santa Cecilia, un Nero d'Avola simile a una donna forte, che sa anche essere dolce».
«Il timballo di capellini rosso, un piatto della nostra famiglia».

GAETANA JACONO

TITOLARE DELL'AZIENDA VALLE DELL'ACATE.
VALLEDELLACATE.COM
SICILIA

«Il mondo del vino è stato per anni solo degli uomini. Non l'ho mai sentito come un problema, ma ho avuto il piacere di notare come le donne siano riuscite a ritagliarsi un posto sempre più centrale, grazie alla loro essenza, legata alla pazienza e all'accudimento, doti direi obbligatorie nel rapporto con la natura, e alla capacità di svolgere più compiti nello stesso tempo».

«Il Sicilia Grillo Zagra, vellutato e sapido con profumi floreali che ricordano la zagara». «Frutti di mare, fritti di pesce e verdure; io lo amo con una tartare di spigola con arance, finocchi, olive verdi di Trapani e pepe nero».

JOSÉ RALLO

Amministratore delegato e cotitolare dell'azienda Donnafugata. donnafugata.it
SICILIA

«Mia madre Gabriella è stata un grande esempio per me, sempre protagonista e forza trainante dell'impresa di famiglia. Oggi a Donnafugata, a esclusione del settore produttivo (dove comunque c'è un'enologa), il team è per un buon 50% al femminile».

«Il Vigna di Gabri, bianco gentile, fruttato e floreale, con note di erbe mediterranee. Con la sua versatilità, rappresenta lo spirito di convivialità e adattamento tipici delle donne». «Cucina di mare e scaloppine al vino».

VALENTINA ARGIOLAS

RESPONSABILE MARKETING, EXPORT E OSPITALITÀ DELL'AZIENDA ARGIOLAS.
ARGIOLAS.IT
SARDEGNA

«Mio nonno Antonio, nato nel 1906, ha sempre sperato in un erede maschio, ma come prima nipote sono nata io! Ha capito che il futuro sarebbe stato nelle mie mani e mi ha sempre sostenuta e incoraggiata, nonostante fosse nato oltre un secolo fa».

«Il nostro nuovo Metodo Classico da uve nuragus». «Pasta allo scoglio».

ELISABETTA PALA

Titolare dell'azienda Mora&Memo.
moraememo.it
SARDEGNA

«Qui da noi il vino è ancora un mondo maschile, ma io voglio innovare. Anche per questo sulle mie etichette sono disegnate le *bandidas*, donne forti che rappresentano la capacità e la perseveranza, la tradizione e lo spirito di sacrificio, il gusto e l'entusiasmo tipicamente femminili. È stato mio padre a farmi appassionare a questo lavoro e a darmi il coraggio di lasciare l'azienda di famiglia per fondarne una mia: conosceva bene i miei desideri e oggi mi guarda con orgoglio».

«Il Monica di Sardegna Ica ha un'eleganza e una morbidezza molto femminili». «Pesci al forno e alla griglia».

FOTO MAURO FERMARIELLO, BEATRICE PILOTTO

LA TRATTORIA È DONNA

Mogli, mamme, nonne, zie, figlie: in cucina e in sala custodiscono i sapori della tradizione con dolcezza e determinazione, cucinano con eleganza, sperimentano con fantasia, dirigono con competenza . E sempre ospitano con amore

SILVIA E CRISTINA SETTI
TRATTORIA ZITA, BOLOGNA

Per i suoi quarant'anni Silvia ha chiesto un nuovo tagliere per stendere la sfoglia: quello della mamma era ormai imbarcato, dopo le tante piallature che nel tempo lo avevano via via restaurato, fino ad assottigliarlo. «Stendo sfoglie da quando ero ragazza, aiutavo la mamma e la nonna, mentre mia sorella Cristina si occupava della sala», racconta. «La situazione è cambiata sette anni fa, quando è mancata la mamma. Incerte sul da farsi, abbiamo deciso di prendere in mano la situazione, questa volta non più solo come aiuti. Volevamo che tutto continuasse immutato, e solo noi conoscevamo così intimamente il suo stile. Da allora io seguo tutti gli impasti e la cucina, mentre Cristina completa i dolci, si occupa dei fornitori e coordina il servizio».

Siamo a Bologna, regno della pasta fresca, perciò non mi stupisco di vedere un matterello lungo più di un metro appeso trionfalmente al muro. È l'inseparabile compagno del suddetto tagliere sul quale Silvia stende la sfoglia come un fluente drappo di seta che piega e ripiega, accarezza e rifinisce, per poi tagliarlo. Mi incuriosiscono di più, invece, le tante foto di donne che vedo appese alle pareti. Chi sono? Le sorelle, subito inorgoglite, spiegano che da ottant'anni la loro trattoria è gestita da donne, a partire dalla fondatrice, Zita, che →

Silvia e Cristina Setti della trattoria Zita di Bologna preparano insieme i tortelloni di ricotta, prima dell'ora di pranzo. Silvia, a sinistra nella foto, tutti i pomeriggi si dedica agli impasti per il giorno dopo. Alla mattina, li stende e li trasforma in tortelli e tagliatelle.

ebbe due figli, Elda e Arturo. Elda morì giovane, perciò Arturo portò in cucina la moglie Lina, e con lei anche la suocera Dina, che ha vissuto nella trattoria fino ai cento anni. E mentre Lina e Dina si occupavano di tutto, ecco le nostre Silvia e Cristina, nate tra fornelli e tavoli, a raccogliere una preziosa eredità di saper fare.

«Non era una vita facile, andavamo a scuola e, quando tornavamo, prima si doveva lavorare, e qui negli anni Ottanta si facevano anche tre turni prima delle due. Solo dopo potevamo mangiare e fare i compiti, quindi alle sette e un quarto di nuovo giù ad aiutare», ricorda Cristina. «Poi abbiamo preso le nostre strade, Silvia ha cominciato l'università, ha avuto due figlie. Io mi sono laureata in storia dell'arte, ho seguito altri progetti. Ma sempre senza mai smettere di "dare una mano". Siamo sempre vissute con questo concetto. E infatti ora anche Giulia e Alice, le figlie di Silvia, ci aiutano. Studiano entrambe ma, quando possono, vengono in trattoria. Giulia, iscritta a biotecnologie mediche, è una cameriera bravissima, mentre Alice, ancora alla scuola di agraria, ha già nelle mani i segreti dei ripieni».

In alto, a sinistra, un angolo della trattoria Zita, con le foto delle donne di famiglia; a destra, la zuppa inglese in fase di preparazione: pan di Spagna, alchermes e due creme, pasticciera e al cioccolato.

«La sfoglia va mantenuta sempre tonda, per riuscire a gestirla. E va accarezzata, per sentirne lo spessore»

Mentre chiacchieriamo, Cristina ha già finito di comporre una spettacolare zuppa inglese, e sta organizzando fornitori e prenotazioni, mentre Silvia, dopo avere avviato il brodo, il ragù, la trippa e una faraona arrosto, ha iniziato a stendere la pasta per il pranzo. «Oggi è arrivata la ricotta fresca, perciò preparo i tortelloni. Cristina, vieni ad aiutarmi con il ripieno». Comincia un rito, collaudato, armonioso: Silvia taglia a quadrotti la sfoglia appena stesa e, velocissima, dispone su ognuno una noce di ripieno. Cristina li raccoglie e li chiude intorno alle dita. In un baleno sono pronti e arriva il turno delle tagliatelle: anelli come stelle filanti, che Silvia apre e stende ad asciugare su un vassoio. Per il taglio perfetto ha preso perfino un premio. Un altro lo meriterebbe per lo stratosferico ragù con cui le condirà prima di farmele assaggiare: un capolavoro della nostra gastronomia, preparato con lo stesso amore da tre generazioni di donne e offerto ai clienti come se fossero amici di una vita. A me è sembrato di conoscerle da sempre. LAURA FORTI

Tortelloni di ricotta con burro e salvia

«Per la pasta, serve 1 uovo per ogni 100 g di farina. Naturalmente le uova in estate sono più acquose, in inverno più sode, le proporzioni variano. Comincio a impastare e poi mi regolo aggiungendo farina, se ce n'è bisogno. Lascio riposare la pasta per una notte, quindi la stendo, la taglio a quadrati e farcisco».

Cosa serve per 10 persone (porzioni generose!)
1 kg di pasta (circa 600 g di farina e 6 uova); 400 g di ricotta, lavorata con un ciuffetto di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di uovo per legare gli ingredienti, sale, 1 bel cucchiaio di parmigiano grattugiato e abbondante noce moscata. Per il condimento, 20 g di burro a testa e foglie di salvia, più altro parmigiano grattugiato servito a parte.

FOTO JACOPO SALVI, MONICA VINELLA

Il locale arredato con eleganza della trattoria Sale e Pepe, a Stregna, in provincia di Udine. A sinistra, il dessert Neve nel bicchiere, con crema di pera e cachi. Sotto, la padrona di casa Teresa Covaceuszach e un altro suo piatto, l'Insalata di porcaloca.

TERESA COVACEUSZACH

TRATTORIA SALE E PEPE, STREGNA (UDINE)

Teresa Covaceuszach più che una cuoca sembra una maga dei boschi. Il suo menù ha i sapori dei confini e delle stagioni. La incontro nel suo delizioso ristorante Sale e Pepe, a Stregna, nelle Valli del Natisone, un posticino ameno a 400 m sul livello del mare a un quarto d'ora da Cividale del Friuli. Gli interni ricordano un casolare di campagna. I dettagli tradiscono la sua eleganza: c'è la sala blu, con teiere e porcellane di famiglia, quella verde e quella, foderata di legno, con il *kot* (ovvero il focolare in antico sloveno, che qui si parla ancora) sempre acceso in inverno. Un luogo nato da una scommessa: avviare un nuovo ristorante laddove c'era sempre stata una trattoria con annesso alimentari, dei genitori di Teresa.

Le ricette sono quelle locali, ammodernate senza dimenticare le origini contadine. Ma soprattutto c'è l'amore della padrona di casa per la natura. Nel piatto finiscono le erbe dei prati circostanti e le verdure del suo grande orto, che si può sbirciare dal terrazzo della trattoria. «Tutto è dettato dai ritmi naturali». Il locale, aperto nel 1987 con il marito e sommelier Franco Simoncig, riflette lo spirito materno e didattico della proprietaria. A lei si è rivolta anche la cuoca stellata Antonia Klugmann (il suo L'Argine a Vencò dista meno di un'ora) per imparare i segreti delle erbe spontanee che Teresa insegna a riconoscere, in brevi incontri estivi, anche ai suoi clienti. In tavola arriva il piatto simbolo, Insalata di porcaloca (una specie di prosciutto cotto a base di carne di oca e di maiale) con mele e kren. Segue una ricetta con fiori di sambuco, ortica e tarassaco, pasta di salame e crema di farina di mais. «Comporla è come dirigere un concerto: bisogna abbinare le note amare e quelle dolci», mi spiega, mentre prepara un mazzetto di bucaneve appena colti. Nota poetica anche per il flan di zucca con fonduta di montasio e per l'orzotto con *sclopit* (silene) e *formadi frant* ovvero il saporitissimo formaggio carnico, ricavato dalla frantumazione e miscelazione di formaggi di diversa stagionatura.

La bionda padrona di casa è una scommessa vinta e un segreto ben custodito di questo territorio. Il chilometro zero, quello vero, è garantito: eccellenze come il prosciutto e la trota regina di San Daniele e la rosa di Gorizia, bellissima varietà di radicchio simile a un fiore, compaiono nel menù insieme alla selvaggina, secondo la stagione. Le costanti sono l'estro e la grazia dell'ostessa: il dessert Neve nel bicchiere con composta di pere, gelato fiordilatte o panna cotta e cachi («qui ce n'è un albero in ogni cortile») racchiude la nostalgia dell'infanzia. Oltre che un'infinita dolcezza. SARA TIENI

Clementina Viezzer pulisce i funghi porcini in una sala del suo ristorante Al Castelletto, nel Trevigiano. Sotto, il soufflé, servito con una salsa di fragole, e una veduta esterna del locale.

CLEMENTINA VIEZZER

OSTERIA AL CASTELLETTO, PEDEGUARDA DI FOLLINA (TREVISO)

Per tutti è la Clemi. E il suo ristorante Al Castelletto è la sosta obbligata di chi frequenta la zona del Prosecco Superiore di Conegliano e Valdobbiadene. Il locale è ambientato in una casa rosa ai piedi della tenuta dei conti Brandolini d'Adda, gli illustri vicini che da sempre fanno parte della sua vita. La Clemi è schiva, non ama dire di sé, ci studia mentre pulisce un catino di funghi porcini.

Invece, il nipote Nicolò è più generoso nel raccontare. «Mia zia faceva la bambinaia dai conti; ha cominciato a lavorare quando aveva tredici anni ed è rimasta con la famiglia per quasi trent'anni, fino a quando Vera, Giberto e Venturina sono diventati adulti e si sono trasferiti a studiare altrove. Rimasta disoccupata, ha chiesto alla contessa se poteva prendere in gestione l'osteria sotto la casa». Ai tempi era poco più che una bettola dove gli uomini si fermavano a bere prima di tornare a casa. Non era il posto adatto alla Clemi, che aveva trascorso la sua vita nei palazzi nobiliari. Piano piano l'ha trasformata, ridisegnandola con quel gusto e quel lusso sussurrato che aveva conosciuto. Le tovaglie e i tendaggi, coloratissimi e

raffinati, sono della Casa Eger di Vicenza; i tavoli sono rischiarati dalla luce dei candelabri, nelle sale si diffonde il profumo leggero dei fiori freschi che la Clemi raccoglie nel suo giardino e le portate arrivano in zuppiere e vassoi abbondanti, come nelle case aristocratiche.

Anche la cucina non è tipica veneta, ma richiama, piuttosto, quel mondo. Ci sono i risotti, fatti con il Vialone nano e gli ingredienti di stagione, le carni che cuociono sulla brace del camino sempre acceso e poi «tanta verdura che a mia zia piace molto, coltiva nel suo orto e fa arrivare in tavola anche quando i clienti non la chiedono», racconta Nicolò, mentre assaggiamo le deliziose castraùre di Sant'Erasmo (i primi germogli dei carciofi violetti prodotti nella laguna di Venezia) portati poco prima in dono da Arrigo Cipriani. E per dessert? «Sarebbe irrinunciabile il soufflé che mia zia prepara con una ricetta che ha imparato quando è stata con i conti a palazzo Papadopoli, a Venezia; ma non lo fa volentieri, bisogna corteggiarla; ogni tanto le faccio uno scherzo, entro in cucina e le dico che in sala qualcuno ha chiesto se può farne uno; lei si arrabbia e mi manda a quel paese». Decidiamo di tentare la sorte e chiediamo alla Clemi se ce lo prepara. Ci scruta, poi va in cucina e si mette all'opera. È il più buono mai assaggiato. VALENTINA VERCELLI

FOTO GIACOMO BRETZEL

PAOLA FAZI

TRATTORIA DER PALLARO, ROMA

Una vera matrona romana Paola Fazi, da sessant'anni in cucina nella trattoria der Pallaro nella omonima piazza a Roma. Suo marito, che con la famiglia possiede il locale dal 1927, ha dovuto lasciare il passo a lei. Attenta a tutto, ha occhi furbi e pieni di umanità e si commuove ricevendo i nostri complimenti per l'ottima gricia che ci ha appena preparato.

Il suo unico vanto è la padella con cui frigge da più di cinquant'anni: ce la mostra prendendola dalla cucina e ci racconta il dolore di quando tempo fa se la ritrovò con una crepa. «Me s'è rotto er manico... fortuna me l'hanno riparata!».

Sì perché quella qualità è difficile da trovarsi oggi, ci dice, meglio affidarsi alle cose buone e semplici, come quelle della sua cucina. Polpette di bollito, mozzarelline, prosciutto, finocchi come antipasto. E poi i grandi primi della tradizione, carbonara, cacio e pepe, amatriciana, e secondi come contronoce di vitello al tegame, bocconcini alla cacciatora,

Paola Fazi con un fritto preparato nella sua storica padella di ferro. Sotto, l'insegna della trattoria romana e alcuni piatti del giorno.

«Qui se magna quello che passa la casa»: cibi semplici e con sapori veraci

straccetti di carne alla pizzaiola. Per finire con il dolce della casa, di crema e limone, accompagnato con mandarino, fragola o pesca, secondo la stagione. Tutto è fatto come una volta, e tutto al momento: «Qui se magna quello che passa la casa», avverte Paola, fazzoletto sui capelli, grembiule e un rosario al collo. Instancabile, fa filare tutti, in cucina e tra i tavoli, guai a farla arrabbiare. Poi però ti accoglie come una mamma, quando ti saluta: «Ciao, tesoro!». E se insistete con gentilezza, vi porta anche a visitare le cantine, le antiche grotte di Pompeo, il primo teatro di Roma in muratura (del I secolo a.C.). ADRIANO ALIMONTI

MAIDA MERCURI
OSTERIA AL PONT DE FERR, MILANO

«Vivere tanto e molto bene è il mio proposito. Finora sono riuscita a invecchiare in buona salute e a divertirmi ogni cinque minuti». In questa dichiarazione, che Maida Mercuri lascia cadere con noncuranza tra un aneddoto e l'altro, e con un bicchiere in mano, è racchiuso il segreto del suo successo, come capirò qualche ora e qualche assaggio più tardi. Maida, sommelier da quarant'anni, ristoratrice da trentatré, è sconfinatamente innamorata del vino, intorno al quale costruisce tutto il resto, a partire dal menù del suo ristorante, in parte milanese in parte eclettico. La storia del Pont de Ferr lo dimostra: il locale, affacciato sul Naviglio, è nato come mescita negli anni Ottanta perché Maida voleva vendere il Barolo al bicchiere. «Allora non c'era la disponibilità di vini che c'è oggi, e per bere il Barolo dovevi essere o ricco o piemontese. Io ho fatto in modo che tutti potessero assaggiarlo, e non con pranzi sontuosi, ma con piccoli accompagnamenti: salsiccine alla griglia, formaggi, stufato di asinella. Così metà del conto era per mangiare, l'altra per un bicchiere. Però che bicchiere!». Un abbinamento ardito, salsiccine e Barolo... «Quello è stato il primo di tanti, il mio è un posto noto per gli azzardi. Però, quanto più un abbinamento è azzardato, tanto più deve essere preciso: ecco

Maida Mercuri con una delle sue bottiglie favorite, sul bancone che accoglie chi entra al Pont de Ferr, a Milano. Sopra, la sua costoletta alla milanese, con amido di riso e pane panko; più a destra, un'altra saletta del locale.

«Alle donne di oggi direi di essere meno dure: in fondo essere uguali a un uomo non serve a niente»

perché è necessario conoscere a fondo le materie prime, le cotture, gli equilibri dei piatti che servo. Se cambia anche solo un elemento, crolla il castello che ho costruito. Quando un cliente mi chiede quale vino gli consiglio, mi piace osservarlo, studiarlo, per capire come accontentarlo: è qualcosa che ormai mi viene istintivo. E quando riesco a indovinare un incontro perfetto, si crea un momento magico, di benessere, di bellezza». Proprio come quello che si è creato durante la nostra conversazione, accompagnata da un calice di Champagne, che «sa accoglierti morbidamente tra le braccia ma, quando lo raffreddi, ti stritola, e può darti qualche schiaffetto». Sì, Maida tratta i vini come se fossero persone, me lo confessa. Ma poi sa trattare le persone con la stessa grazia e lo stesso amore che ha per il vino. L. F.

FOTO JACOPO SALVI

ricette GIOVANNI ROTA, testi LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

CONOSCO IL MIO POLLO

Preparatelo con la cottura che gli dona di più, scegliendo le tecniche migliori per cosce, alette, petto e filetto. E anche per i fegatini

POLLO AL FORNO
CON PATATE E CARCIOFI

PETTO BARDATO
IN PADELLA

Petto bardato in padella

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 2 petti di pollo interi
500 g bietole da foglia e da costa
200 g lardo a fettine
aglio – alloro – salvia
burro – amido di mais
vino bianco secco – sale
olio extravergine di oliva

Tagliate a metà i petti di pollo, eliminate l'osso e separate i filetti come si vede nelle foto sotto **(1 e 2)**: più teneri, si staccano facilmente. Potrete cuocerli a parte per un tempo più breve.
Foderate i 4 mezzi petti ottenuti con le fettine di lardo, in modo che risultino completamente avvolti.
Rosolateli in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, 1 foglia di alloro, 1 di salvia: tenete il fuoco basso per evitare che il lardo si bruci. Dopo 7-8 minuti coprite con un coperchio e cuocete per altri 10 minuti.
Pulite intanto le bietole e scottatele in acqua bollente salata per 3-4 minuti; scolatele e conditele con olio e sale.
Togliete i petti di pollo dalla padella, stemperate il fondo di cottura con 1 bicchiere di vino; aggiungete una piccola noce di burro e una punta di cucchiaino di amido di mais e riportate a bollore, ottenendo una salsa.
Servite i petti di pollo con le bietole, completando con la salsina.

1

2

Pollo al forno con patate e carciofi

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg 1 pollo pulito ed eviscerato
1 kg patate – 3 carciofi
3 piccoli porri – rosmarino
aglio – limone – aceto
salvia – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Pelate le patate, tagliatele a pezzi e sbollentatele per 2 minuti in acqua bollente leggermente salata e acidulata con 1 cucchiaio di aceto. Scolatele con un mestolo forato, conservando l'acqua, e distribuitele in una placca da forno.
Mondate i carciofi, privateli della barba interna e tagliateli in quarti. Tuffate anch'essi nella stessa acqua delle patate, e scolateli dopo 2 minuti. Uniteli alle patate nella placca e condite tutto con un filo di olio.
Passate il pollo sulla fiamma per bruciare eventuali piume residue, sciacquatelo e tamponatelo con carta da cucina.
Salate e pepate il pollo all'interno, inserite nella cavità anche 1 rametto di rosmarino e 1 ciuffetto di salvia, 1 spicchio di aglio con la buccia e 1 spicchio di limone, ben lavato.
Legate il pollo in modo che le ali e le cosce stiano ben aderenti al corpo. Posatelo sulla griglia e infornatelo a 220 °C, sistemando nel ripiano più basso una placca con un dito di acqua, nella quale colerà il grasso evitando di bruciarsi sul fondo del forno.
Lasciatelo sgrassare per 8-10 minuti, quindi abbassate il forno a 160 °C, togliete la teglia con il grasso colato e infornate al suo posto la placca con le patate e i carciofi.
Aggiungete dopo 10 minuti i porri tagliati a rondelle e cuocete ancora tutto per circa 1 ora. Servite il pollo con le patate, i carciofi e i porri. Per tagliarlo in porzioni, seguite la divisione della foto riportata più avanti.

FILETTI AL CURRY SUGLI SPIEDINI
E CHUTNEY DI MELE

COSCE IN UMIDO CON POMODORINI E FUNGHI

Filetti al curry sugli spiedini e chutney di mele

Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g 12 filetti di pollo**
- **100 g scalogno**
- **40 g aceto di mele o bianco**
- **10 g zucchero**
- **2 mele Golden**
- **limone – cannella – vaniglia**
- **curry – sale**
- **olio extravergine di oliva**

PER IL CHUTNEY
Tritate lo scalogno e raccoglietelo in una casseruola, a freddo, con 2 cucchiai di olio. Cominciate a cuocerlo e, dopo 2-3 minuti, aggiungete le mele tagliate a tocchi, con la buccia, un pezzetto di cannella, ½ baccello di vaniglia, lo zucchero, l'aceto e una presa di sale. Cuocete tutto per circa 20 minuti.
PER GLI SPIEDINI
Stendete i filetti in una ciotola con il succo spremuto di 1 limone e lasciateli marinare per 10 minuti.
Sgocciolate i filetti e infilzateli per il lungo su 12 stecchi da spiedini. Spolverizzateli con il curry.
Cuoceteli su una piastra bollente, appena unta con un filo di olio, per circa 2 minuti per lato o poco più, secondo lo spessore.
Servite gli spiedini con il chutney di mele, spolverizzando a piacere con altro curry.

TRE TAGLI TRE COTTURE

A. COSCE E SOVRACOSCE
Sono ricche di parti tendinee e hanno fasce muscolari molto sollecitate. La carne, mista e gustosa, richiede cottura prolungata: perfette in umido o arrostite.

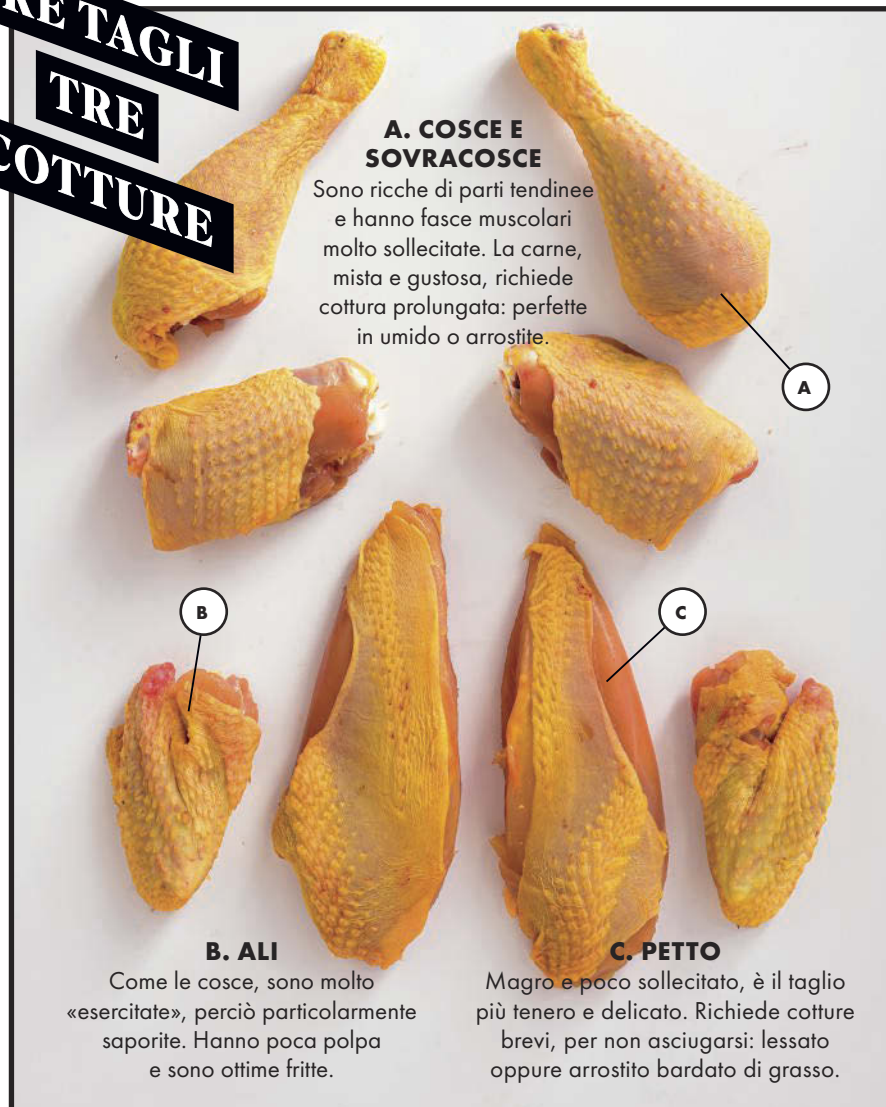
B. ALI
Come le cosce, sono molto «esercitate», perciò particolarmente saporite. Hanno poca polpa e sono ottime fritte.

C. PETTO
Magro e poco sollecitato, è il taglio più tenero e delicato. Richiede cotture brevi, per non asciugarsi: lessato oppure arrostito bardato di grasso.

Cosce in umido con pomodorini e funghi

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **4 cosce di pollo**
- **300 g pomodorini ciliegia colorati**
- **200 g funghi cardoncelli mondati**
- **100 g olive verdi e nere**
- **30 g capperi dissalati – aglio**
- **maggiorana – sale**
- **concentrato di pomodoro**
- **brodo di pollo o vegetale**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**

Separate i fusi dalle sovracosce tagliando in corrispondenza della giuntura, come mostrato nelle foto a fianco **(1 e 2)**.
Tagliate a metà i pomodorini, distribuiteli in un vassoietto e salateli. Lasciateli riposare mentre preparate il resto della ricetta.
Scaldate in una padella poco olio con 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia. Rosolatevi i fusi e le sovracosce, con una presa di sale, per 6-7 minuti.
Togliete dalla padella i pezzi di pollo, eliminate l'aglio e il grasso rilasciato dal pollo.
Versate nella padella 1 bicchiere di vino bianco, per sciogliere le parti caramellizzate sul fondo, aggiungete un mazzetto di maggiorana legato con uno spago e rimettete il pollo nella padella prima che il vino sia evaporato del tutto.
Bagnate con 4 mestoli di brodo, unite 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e fate cuocere a fuoco medio-basso per circa 40 minuti.
Saltate in un'altra padella i cardoncelli tagliati a pezzi, con un filo di olio e 1 spicchio di aglio. Dopo 4 minuti, aggiungete i pomodorini salati, i capperi e le olive. Saltate tutto insieme per 1 minuto, quindi unite tutto al pollo negli ultimi 2 minuti di cottura.

1

2

CASERECCE AL SUGO DI FEGATINI

Caserecce al sugo di fegatini

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g pasta corta tipo caserecce
250 g carote
150 g fegatini di pollo
40 g uvetta – 40 g brandy
40 g pinoli – 1 cipolla
burro – timo – sale – pepe

Mettete l'uvetta a bagno nel brandy.
Pulite i fegatini da eventuali legamenti e, soprattutto, dalla parte giallo-verde della milza che ha un sapore amaro.
Sciacquateli per una decina di minuti sotto un filo di acqua corrente, poi tamponateli con carta da cucina.
Tagliateli a pezzetti non troppo piccoli e saltateli in una padella con 30 g di burro, per 2 minuti. Toglieteli con una schiumarola, posateli su un piatto, salateli e teneteli da parte.
Mondate e tagliate a tocchetti le carote e la cipolla; fatele appassire per 3-4 minuti nella padella con lo stesso burro dei fegatini, una presa di sale, i pinoli e le foglie di qualche rametto di timo.
Aggiungete anche l'uvetta con tutto il brandy e lasciatelo sfumare, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2-3 minuti.
Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela e saltatela nella padella con le verdure, altri 20 g di burro e 1 mestolo di acqua di cottura.
Completatela con i fegatini e servitela, con una macinata di pepe.

Alette speziate marinate e fritte

Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

12 ali di pollo
100 g yogurt naturale
peperoncino in polvere
paprica – aglio secco
zenzero in polvere
curcuma – menta – farina
salsa Worcester – Tabasco
passata di pomodoro
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale fino e in fiocchi

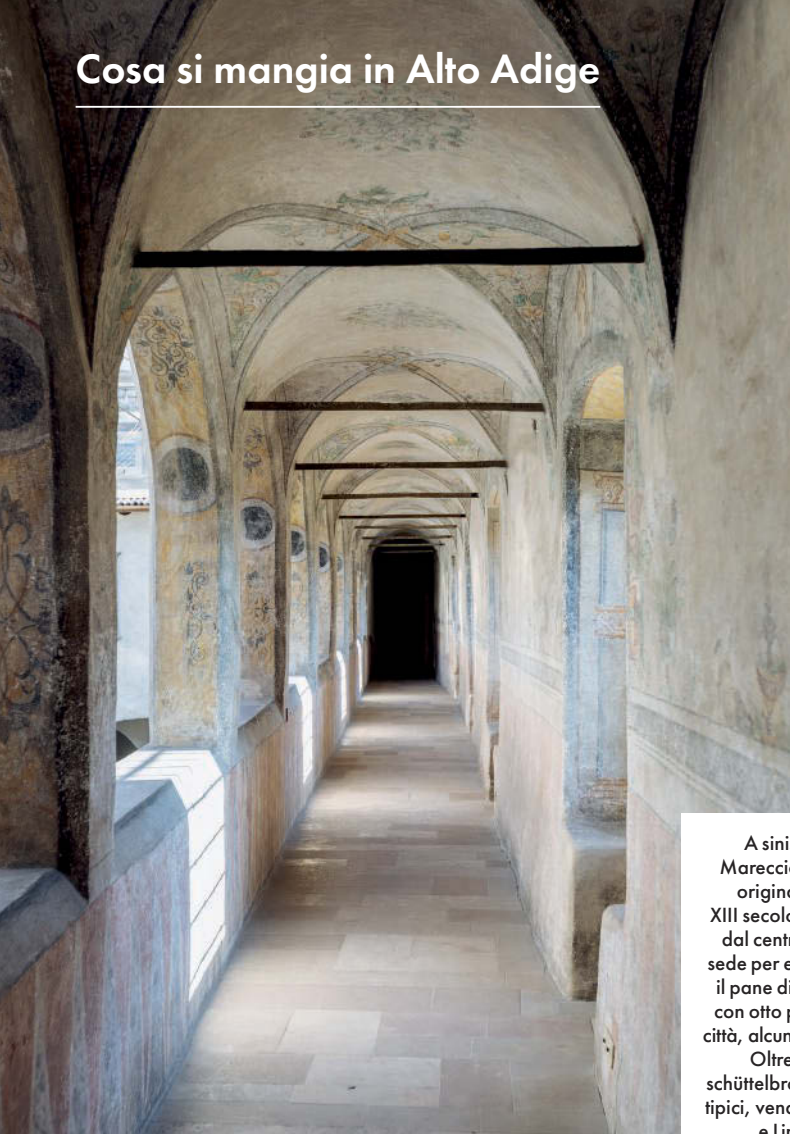
Preparate le ali come mostrato nelle foto accanto: tagliate via la punta terminale. Dividetele in due, con un taglio in corrispondenza della giuntura **(1)**. Sfilate l'ossicino più piccolo della parte anteriore **(2)**; poi tagliate la pelle e i tendini in modo da poter spingere tutta la polpa dalla giuntura verso il fondo, mettendo a nudo l'osso **(3)**. Fate la stessa operazione con la polpa dell'altra parte di ala, che ha un solo osso. Otterrete due bocconi con un «manico» che si potrà impugnare.
Mettete le 24 alette in un sacchetto con 2 cucchiaini di curcuma e 1 di paprica, 1 cucchiaino di peperoncino, 1 cucchiaino di aglio e 1 di zenzero in polvere. Unite 1 cucchiaino di salsa Worcester e qualche goccia di Tabasco. Agitate il sacchetto per distribuire il condimento su tutte le alette e lasciatele marinare per 1 ora.
Scaldate abbondante olio di arachide. Togliete le alette dal sacchetto, passatele nella farina e friggetele nell'olio per 3-4 minuti. Scolatele su carta da cucina.
Frullate 30 g di olio extravergine con 1 cucchiaino di paprica, 1 cucchiaio di passata di pomodoro e una presa di sale ottenendo una salsa rossa.
Mescolate lo yogurt con 5-6 foglie di menta tritate.
Servite le alette con le salse e sale in fiocchi.
Piu facile e più veloce Le alette così preparate sono più piacevoli da mangiare, perché la polpa è tutta raccolta e si stacca facilmente dall'osso. Tuttavia, potete anche marinarle e friggerle dividendole semplicemente a metà, dopo averle spuntate. Aumentate di 30 minuti la marinatura e di qualche minuto il tempo di frittura, partendo da un olio leggermente meno caldo.

ALETTE SPEZIATE MARINATE E FRITTE

QUESTA È OSPITALITÀ

Siamo stati a Bolzano, Merano e dintorni. Confermiamo con gioia che le donne altoatesine hanno un talento naturale per la buona accoglienza

di SARA MAGRO, foto SOFIE DELAUW

Un dirndl nel negozio di Runggaldier a Merano: il costume femminile tirolese si indossa per le feste; in versione più semplice e comoda viene usato come divisa in alberghi e ristoranti della provincia di Bolzano. Nella pagina accanto, carpaccio di tonno con arancia, finocchi e crema di avocado, uno dei piatti del bar ristorante sulla terrazza della profumeria Thaler, nel centro di Bolzano.

A sinistra, Castel Mareccio, il cui nucleo originario risale al XIII secolo. A pochi passi dal centro, è oggi una sede per eventi. A destra, il pane di Franziskaner, con otto punti vendita in città, alcuni con caffetteria. Oltre a bretzel, schüttelbrot e gli altri pani tipici, vende anche strudel e Linzertorte.

La mattina presto sotto i portici e nelle vie pedonali del centro storico di Bolzano si sente il profumo del pane appena sfornato

C'è tutta la modernità dell'Alto Adige in un dirndl. Giustamente, vi chiederete come si pronuncia – rinunciateci! – e di cosa si tratta. Risposta più facile: è il costume che ogni donna nella provincia di Bolzano (ma anche in Austria e in Germania) indossa nelle occasioni speciali. Un completo di camicetta, gonna e grembiule, lungo o corto, austero o sexy, rifinito a mano, tradizionale e sempre attualissimo. Basta entrare da Runggaldier, a Merano, per appassionarsi alla **moda tirolese** e rimpiangere di non poter sfoggiare ovunque quei velluti, sete e lane cotte. Spesso però le cose possiedono fascino proprio perché appartengono a un certo luogo, e si trovano solo là. A Bolzano e dintorni, la regola dell'inalienabilità vale anche per le atmosfere, il cibo, gli hotel. Ed è uno dei luoghi più rappresentativi dell'ospitalità italiana: buona, accessibile, sempre affidabile e senza delusioni.

Speck democratico

Spieghiamo meglio: se vai a comprare lo speck, il salume simbolo della regione, non c'è quello per i turisti e quello (introvabile) per intenditori. In linea di massima, è buono ovunque e tu, anche se inesperto in materia, puoi rilassarti. Per quello assoluto, la ricerca può diventare infinita; se invece vai da Max Siebenförcher, a Merano, trovi la gente in fila con il numero d'attesa e al banco la signora Claudia spiega i suoi prodotti: kaminwürzen (salamini affumicati), würstel con le senapi (importantissime), speck ai fiori di montagna, sale alle erbe che il figlio quindicenne fa per guadagnarsi qualche euro. Insomma, non è un indirizzo «segreto», non è tutto in edizione limitata, e non costa 10-20 volte di più degli altri. Nulla di esclusivo, molto democratico, con la genuinità che il turismo d'élite tende di solito a far sua e a far pagare troppo cara.

Viva il frühschoppen

Bolzano è una piccola città ai piedi delle Dolomiti con un centro storico ben tenuto, da girare a piedi. Al mattino c'è gente per strada a far commissioni e spesa, e tanta anche nei caffè. E cosa c'è di male se al panificio Franziskaner insieme ai bretzel e schüttelbrot quotidiani si ordina una fetta di Linzertorte (alla farina di nocciola) o di strudel da prendere con un cappuccino al tavolino? D'altra parte, spiega la proprietaria Judith Pfitscher, «questa è zona di frühschoppen, la tradizione di incontrarsi per **colazione e chiacchiere**, entro mezzogiorno». Un'abitudine che si conserva gelosamente e si adotta facilmente. Provate ad andare al Café Città in piazza Walther verso le undici: non c'è un tavolino libero, è pieno di gente che legge il giornale, beve un caffè e fa uno spuntino, salato o dolce, scegliendo di tutto dalla vetrina golosa, tranne la Sachertorte, che vendono invece nella pasticceria di fianco.

Emblema del rigore austroungarico, dall'unico negozio autorizzato a vendere l'originale fuori da Vienna la torta può uscire solo intera e confezionata. E se ne volessi una fetta? No problem, rassicura la titolare Sandra D'Onofrio: «La →

Canederli al formaggio

Tagliate il pane a tocchetti, raccoglietelo in una ciotola, salate e pepate. Tagliate a dadini minuscoli 300 g di formaggio (edamer, tilsit, gorgonzola o formaggio grigio). Tritate finemente ½ cipolla e rosolatela in padella con 1 cucchiaino di burro e 1 di olio. Mescolate ¼ di litro di latte con 4 uova, la cipolla rosolata, il pane, il formaggio e prezzemolo tritato. Amalgamate al composto anche 3 cucchiai di farina. Modellate i canederli a forma di piccole polpette. Cuoceteli in acqua salata bollente per 10 minuti. Scolateli e conditeli con burro rosolato e grana grattugiato.

A sinistra, la stube del maso Baumannhof, dove da più di cinquant'anni Mali Höller prepara le sue specialità: gli schlutzkrapfen, ravioli di spinaci (a destra), e i canederli al formaggio (sopra), che fa anche allo speck e alle prugne.

Vivere a contatto con la natura: è il progetto dell'ecohotel Saltus di San Genesio. A sinistra, Nadja Mumelter che lo gestisce con la mamma e la sorella. A destra, filetto di vitello con gli asparagi, tutto locale. Sopra, la piscina riscaldata all'aperto.

A sinistra, Fabiana Cardinali prepara le torte e le ciambelle per i clienti del Bar del Corso a Bolzano. A destra, lo speck ai fiori di campo del salumificio Max Siebenförcher, a Merano.

Cuoche, artigiane, food blogger: sono sempre le loro mani lo strumento più importante per dare a ogni creazione un'impronta unica

fanno di tutte le misure, fino alla lilliput da mangiare in un boccone».

Altro ritrovo affollato a ogni ora è il Bar del Corso. Da fuori, sotto gli archi, sembra un posto qualunque, poi entri, e tra **buona musica** e clienti giovani, avverti la famosa good vibe. Già, buone vibrazioni, clima sereno e dolci da svenire. L'artefice è Fabiana Cardinali, food blogger di quelle che meritano il titolo. Prepara le sue torte – di pane e mele Renette, di grano saraceno e mirtilli rossi, con quark e ricotta –, le dispone su eleganti alzatine tra fiori e candele e la composizione è un quadro. Abiti lunghi, sorrisi larghi e cagnolino sempre al seguito, racconta la sua passione per le ciambelle fatte in casa protagoniste del suo profilo Instagram @vanigliastyle, e per le quali il bar che gestisce con suo marito è diventato un punto di riferimento.

Stelle in campo

La gestione familiare e la mano femminile sono costanti dell'accoglienza di queste zone, dove nel 1981 è nata la Südtiroler Bäuerinnenorganisation (Organizzazione contadina altoatesina) che raduna circa 16mila coltivatrici sudtirolesi: Martha, Maria, Siegried, Klara e le altre organizzano visite, pranzi, esperienze sul campo. Tra loro c'è anche Mali Höller, 70 anni di cui 56 spesi in cucina. Mai frequentata una scuola, mai lasciato Baumannhof, il **maso** di famiglia a Signato, una mezzoretta sopra Bolzano. Mali porta il grembiule e i sandali ortopedici, persino sulla copertina del suo ricettario (*Dolomiti: la cucina della tradizione*, Athesia, 2014). Deve essere comoda per preparare le sue specialità: i canederli a vari gusti, gli schlutzkrapfen (ravioli di spinaci), la sfilza di secondi, e, se ce la fai (ma non puoi non farcela), strauben, cioè pastella fritta con lo zucchero a velo, e frittelle di mele. Anche marmellate, succhi di mela e fiori di sambuco, frutta sciroppata, vino e liquori sono fatti con le sue mani.

A proposito di mani creative, anche Anna Matscher, prima di diventare cuoca, le usava per lavorare nei campi di famiglia in Val Pusteria, poi per fare massaggi. Però la sua passione era cucinare, e con il marito ha aperto il ristorante Zum Löwen a Tesimo, sopra Bolzano, da totale autodidatta. Va da sé che molti piatti hanno radici nella **cultura contadina** da cui proviene, altri dalla sua fantasia nel combinare le erbe selvatiche e quel che cresce nel giardino di casa: aromi, topinambur, patate, pomodori, mele, pere, pesche, albicocche, a seconda della stagione. Usa tutto, e lo fa in modo così elegante e speciale che vent'anni fa ha conquistato la stella Michelin. Il suo maialino rosolato con crema di carote e rafano, barbabietole e cavolo verde secco è così tenero che non serve il coltello per tagliarlo.

Ecotradizionale

Chi parte con una start up, pensa ovviamente al futuro. Così Nadja e Claudia Mumelter e la mamma Hedwig hanno realizzato il loro albergo ecologico, esprimendo innovazioni tecnologiche e di pensiero. L'Hotel Saltus di San Genesio è costruito con materiali del posto e propone un servizio tradizionale, anche se →

A sinistra, pausa caffè con dolce e tagliatelle al ragù al bistrot interno di Thun. A destra, il ristorante stellato Zum Löwen, a Tesimo. Sopra, a sinistra, una fetta di vera Sachertorte con panna nell'omonima pasticceria di Bolzano, l'unica ufficiale, a parte quella di Vienna. Sopra, a destra, uno scorcio del centro di Bolzano.

A sinistra, il cocktail Hugo al bar ristorante della profumeria Thaler e l'area living della Goldenstern Townhouse.

Che c'è di nuovo in città? Un cocktail all'ultimo piano di una profumeria e una storica manifattura di cappelli trasformata in residenza

arredi e gusto sono ultra moderni. Ti svegli al mattino in una stanza **profumata di cirmolo**, apri le tende e sei nella pineta, separata solo da una parete di vetro. Ti alzi, vai in piscina e ti tuffi nell'acqua fumante, sospesa nel bosco. Fai yoga e meditazione tra gli alberi. E a cena, servono mousse di patate e cipolle agli aromi dell'orto, gnocchetti di barbabietole con salsa di rafano e spinaci, filetto di vitello e asparagi. Con ingredienti locali e di stagione.

Profumi e balocchi

Anche la signora Flora ha una concezione contemporanea della sua attività: Thaler è una profumeria storica, diventata un concept store su più piani con Champagne bar (anche bollicine altoatesine, Prosecco, Franciacorta) e un ristorante con terrazza tra i tetti di Bolzano e le creste delle Dolomiti. Il menù cambia spesso: canederli, ravioli, selvaggina. I piatti che ricordano ceppi di legno, le tovagliette e i portaposate sono in feltro, le decorazioni e i fiori seguono la stagione.

Un posto romantico, come anche la fabbrica Thun, dove arrivano pullman di collezionisti di angioletti e portafortuna strappasorriso. L'azienda, 89% di dipendenti donne – ci tengono a puntualizzare –, ha uno showroom immenso con un angolo di Natale allestito tutto l'anno, e un bistrot per rifocillarsi con insalate, tagliatelle al ragù e dolci tirolesi.

Avete mai dormito in una boutique?

Bolzano ha fascino sudtirolese, con i bow window affrescati, i lunghi portici, gli hotel storici, come il Parkhotel Laurin che il giovedì sera riempie il salotto con musica, gin tonic, pane e salumi, e sempre nuovi indirizzi, come la Goldenstern Townhouse, che la famiglia Rizzolli ha ricavato nella sua manifattura di cappelli del 1870. Con l'acquisizione dell'edificio medievale di fianco hanno realizzato diciassette camere e appartamenti, conservando il negozio di cappelli tra lobby e salotto e la boutique al piano terra. Mentre Maria Gufler sbriga il check-in, tu passi in rassegna le vecchie stampe appese, gli arredi di design, gli **affreschi** antichi e i lampadari di cristallo, il tavolo del coworking e gli angolini relax, con sedie in vimini e piante tropicali. Un bellissimo esempio di cosa si intende per nuova ospitalità raffinata a Bolzano (e in Italia). ■

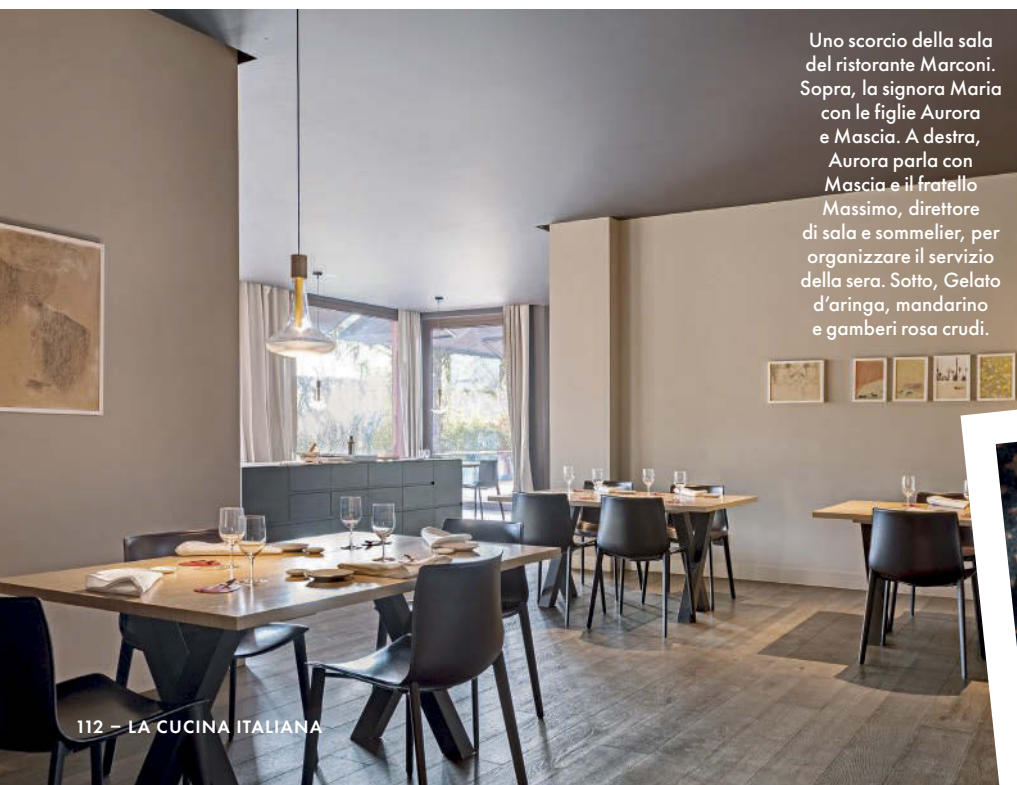
INDIRIZZI

Runggaldier, Merano, *trachten-runggaldier.com*
Macelleria e Specialità Max Siebenförcher, Merano, *max-siebenfoercher.it*
Panificio Franziskaner, *franziskanerbaeckerei.it/it*
Café Città, *hotelcitta.info/it/cafe-e-ristorante/*
Bar del Corso, *piazza della Vittoria 44*
Südtiroler Bäuerinnenorganisation/ Organizzazione contadina altoatesina, *baeuerinnen.it*
Maso Baumannhof, *baumannhof-bz.it*
Ristorante Zum Löwen, *zumloewen.it*
Hotel Saltus, *hotel-saltus.com*
Thaler, *thaler.bz.it*
Thun, *thun.com*
Parkhotel Laurin, *laurin.it*
Goldenstern Townhouse, *goldenstern.it/it.html*

INFORMAZIONI
bolzano-bozen.it

FEMMINILE PLURALE

di ANGELA ODONE, foto VALENTINA SOMMARIVA

Al ristorante Marconi la mamma Maria tira la sfoglia, la sorella Mascia chiude i tortellini e li serve con il fratello Massimo, direttore di sala. A guidare la cucina, con mano fresca, sicura e gentile, Aurora Mazzucchelli

Uno scorcio della sala del ristorante Marconi. Sopra, la signora Maria con le figlie Aurora e Mascia. A destra, Aurora parla con Mascia e il fratello Massimo, direttore di sala e sommelier, per organizzare il servizio della sera. Sotto, Gelato d'aringa, mandarino e gamberi rosa crudi.

Tra i piatti più famosi di Aurora Mazzucchelli ci sono i Tortelli di Parmigiano Reggiano alla lavanda, noce moscata e mandorle: delicati, irresistibili e sempre in carta. In alto, a destra, la signora Maria tira la sfoglia per preparare migliaia di tortellini.

Arriviamo presto a Sasso Marconi, in provincia di Bologna, mentre l'ultima bruma si solleva dai campi. Il luogo sprigiona energia: camminiamo sui resti della civiltà etrusca, siamo a due passi dal mausoleo di Guglielmo Marconi, appena più in là del West che, come cantava Francesco Guccini, si scopriva attraversando la via Emilia, sui colli bolognesi resi celebri dalle scorribande in motoretta dei Lunapop nel 1999. Insomma, un concentrato di vicende di cui anche il ristorante Marconi fa parte. Si trova qui dal 1990 (ma la sua storia inizia nel 1983) in un'elegante palazzina tinteggiata di rosso acceso e in parte rivestita di acciaio corten, che si affaccia sulla strada provinciale e che guarda, sul retro, il piccolo orto-giardino. Si respira un'aria di memoria impastata con una dose di novità, infatti da nemmeno quattro anni, di fianco al ristorante (una stella Michelin dal 2009), c'è il Forno Mollica dove tutti i giorni, lunedì escluso, si trovano lievitati, sfoglie, torte e pizze. Il profumo di pane e la luce che entra dalle grandi vetrate ci accolgono insieme a Massimo Mazzucchelli, fratello di Aurora, direttore di sala e sommelier. Si sente un allegro chiacchierio che arriva dalla cucina: Aurora, la mamma Maria e la sorella Mascia sono alle prese con la sfoglia e i ripieni dei tortellini. Osservo ipnotizzata i movimenti rapidi e precisi come in una coreografia. →

Aurora nel piccolo orto di fianco al ristorante. La pizza bianca con burrata e prosciutto crudo è una delle più richieste al Forno Mollica, aperto dalla colazione alla cena, di fianco al ristorante. Sotto, a destra, Aurora con Igor, il suo bracco tedesco che esce dal bagagliaio della Alfa Romeo Stelvio Quadrifoglio.

«C'è un legame strettissimo, privilegiato, tra la cucina e la sala. Un sottile filo rosso che parte dalle mie ricette e si materializza nelle parole che mio fratello usa per descrivere i piatti ai nostri ospiti»

Aurora Mazzucchelli nella sua cucina mentre salta in una padella i Tortelli di Parmigiano Reggiano alla lavanda, noce moscata e mandorle.

Aurora, come inizia la storia del ristorante Marconi?
«Comincia con delle polpette di neve cucinate sulla stufa. Mio papà Mario (*prestate attenzione ai nomi*, ndr) fin da piccolo desiderava cucinare e quelle polpette senza speranza sono l'emblema della tenacia che l'ha accompagnato per tutta la vita. Ha iniziato come cuoco a Bologna e poi con mia mamma Maria ha scelto questa zona per aprire un ristorante di pesce e di ricette della tradizione locale. All'inizio io stavo in sala, da quando sono entrata fissa in cucina, nel 1999, le cose sono cambiate».
Avete abbandonato le ricette tipiche?
«Tutt'altro. La ricerca per la creazione di nuovi piatti parte sempre da lì. Adesso, per esempio, in carta c'è un piatto, Brodo e testina di maiale, cavolo e aglio nero fermentato, preparato con la coppa di testa di maialino che faccio ancora come mi ha insegnato mio papà. E poi i tortellini non mancano mai, vero Maria?», aggiunge Aurora rivolgendosi alla mamma.
Quanti ne preparate?
«Una volta impastavo a mano anche 130 tuorli, adesso ho ridotto un po' la quantità», precisa la signora Maria.
Siete un bel gruppetto in cucina, ma com'è oggi essere una donna chef?
«Meglio di qualche anno fa, di sicuro, ma rimane difficile. All'inizio si percepisce un velo di diffidenza, come se ci fosse sempre bisogno di dimostrare che si è all'altezza».
Solo in cucina o anche in sala?
«Il lavoro del cuoco è sempre sotto esame, in cucina è spesso più duro. Il mio approccio è di apertura verso chi sta qui tutti i giorni, fianco a fianco; desidero che chi lavora con me comprenda le idee che sono alla base dei miei piatti. Purtroppo molti credono ancora che in cucina si viva come in caserma, ecco, questo non è il mio stile. Chi non ha l'intelligenza di capire che l'accoglienza e la calma non sono sinonimi di lassismo può andare altrove».
Com'è la vostra giornata?
«Piena, senza un minuto di respiro. Colazione con spremuta e tè, alle 7 vado a fare un giretto con Igor (*un meraviglioso Weimaraner, un bracco tedesco di sei anni, molto vivace*, ndr), poi raggiungo Massimo che alle 7.30 apre il Forno Mollica, passo in cucina per controllare che i ragazzi abbiano trovato le indicazioni che lascio su un foglio in bella vista già dalla sera prima, infine porto avanti impasti e lievitazioni, che hanno tempi ben precisi e che da più di tre anni scandiscono le mie giornate».

Pagnotte di grano duro

1 kg semola rimacinata di grano duro Senatore Cappelli
700 g acqua
300 g lievito madre – 10 g sale

Lavorate rapidamente la farina con 390 g di acqua e lasciate riposare per 30 minuti in una bacinella coperta con un canovaccio umido. Incorporate poi il lievito madre rinfrescato il giorno prima, 310 g di acqua, il sale e impastate finché non otterrete una pasta elastica e liscia. Rimettetela nella bacinella, coprite e lasciate lievitare per 1 ora. Dividetela in pagnotte, praticate un'incisione a croce sulla superficie, disponetele su un piano infarinato, coprite ancora e lasciate riposare a temperatura ambiente fino al raddoppio del volume; ci vorranno almeno 6 ore. Infornate a 230 °C per 25 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire.

Come mai avete deciso di aprire anche un forno?
«Il Mollica è nato per un'esigenza concreta: avvicinarci agli abitanti locali. Il ristorante gastronomico rimane ancora legato all'occasione speciale, al momento da festeggiare. Nella zona ci conoscono e ci stimano tutti, così abbiamo pensato a una formula adatta alla quotidianità. Al Mollica si può venire dalle 7.30 per un caffè, una fetta di torta, una brioche e per comprare il pane, a pranzo per uno spicchio di pizza alla pala, un'insalata, un piatto di tagliatelle al ragù o di friggione (una pietanza a base di cipolle e pomodoro) e alla sera per l'aperitivo e per mangiare una pizza. Tutto preparato con lievito madre e farine biologiche macinate a pietra».
Il simbolo del ristorante è una M. Una lettera che ricorre nella vostra famiglia. Ha un significato?
«Graficamente», dice Massimo, «è una lettera forte, ben salda, che poggia su tre punti, così come la nostra famiglia, unita e tenacemente legata alla terra e alla realtà. Mario Mazzucchelli, Maria, Massimo, Mascia, Marconi. Solo Aurora fa eccezione, nel senso che sa essere eccezionale. Così io considero la sua cucina e così cerco di raccontarla ai nostri ospiti quando sono in sala».
Aurora, qual è la caratteristica principale della sua cucina?
«L'equilibrio e la capacità di unire tanti ingredienti in una sola preparazione sapendo conservare i sapori, senza sovrapposizioni. Da qualche tempo, poi, ho messo a fuoco un mio stile ricorrente: avvolgo e racchiudo, come se volessi proteggere gli ingredienti. Nella vita come nella cucina, sento il bisogno di preservare le cose che amo. I tortellini rappresentano bene questo sentimento di affetto e cura».
Lei ha un ingrediente preferito?
«Quello che devo ancora scoprire. E sono sempre alla ricerca». ■

Ristorante Marconi, Via Porrettana 291, Sasso Marconi (BO), tel. 051 846216, info@ristorantemarconi.it
ristorantemarconi.it

LA CASA DELLE GALLINE FELICI

Una giornata in un'azienda agricola lombarda per capire che cosa rende le uova veramente buone. E cioè più gustose, più nutrienti e più etiche

di LAURA FORTI
foto GAIA MENCHICCHI

Ogni mattina Diana Ricotti parte da Milano per raggiungere la sua azienda Principe di Fino, nella campagna subito fuori il comune di Fino Mornasco, in provincia di Como. Qui, insieme con il suo braccio destro Rosemary e con l'aiuto degli altri quattro dipendenti, si dedica al suo Progetto. Lo scrivo volutamente con la P maiuscola, perché da come me ne parla si capisce che la sua non è semplicemente un'azienda produttrice di uova bio, ma una visione nella quale Diana crede con tutta se stessa.

«Per me un uovo come si deve è un **prodotto sociale**. Certo, il mio costa di più di quello che trovi comunemente, ma ti permette di nutrire i tuoi figli con un cibo di altissimo livello e tutti possono permettersi un uovo della massima qualità; per la carne non vale lo stesso. Oggi il pubblico è pronto ad affrontare una spesa superiore per avere un prodotto molto buono. E noi abbiamo assecondato la richiesta, ingrandendo a mano a mano l'azienda, che oggi conta tre case». Case? Diana chiama così i pollai dove vivono le sue 2100 galline: una piccola sfumatura linguistica che però racconta molto sulla qualità di vita dei volatili.

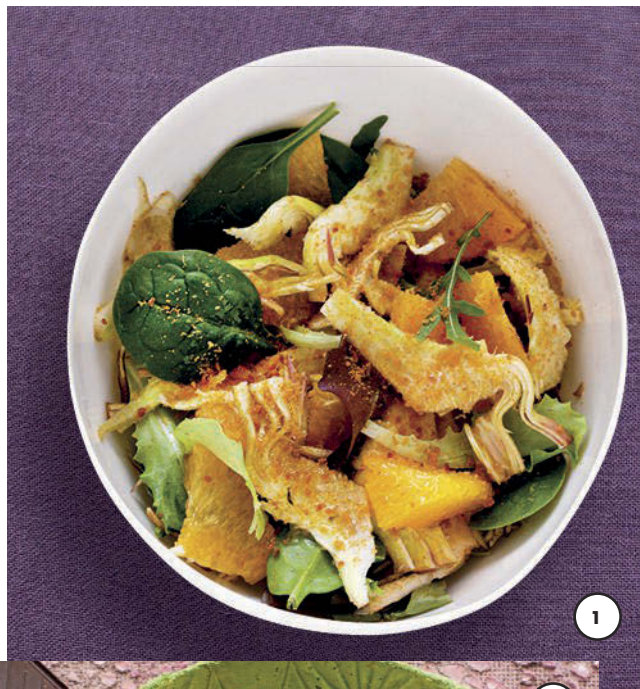
Arriviamo presto, per lasciare libere le galline di uscire a passeggiare in **pieno campo**: un prato pieno di alberi da frutto, dove possono razzolare fino al tramonto, assaggiando i frutti (tutti biologici) caduti dai rami. Il loro nutrimento principale però, mi spiegano Diana e Diego, uno dei dipendenti, è il mangime che viene distribuito più volte al giorno dentro e fuori delle casette. «Le nostre galline si muovono continuamente, perciò mangiano molto di più delle altre, almeno quattro volte al giorno: il mangime è un mix di mais, erba medica e soia tritati, compattati e poi sgranati, per consentire una distribuzione più omogenea dei nutrienti. Tutto biologico».

Appena apriamo la porta, le galline escono chiocciando e si allontanano per la loro giornata all'aperto. Noi possiamo dedicarci a raccogliere le uova che hanno deposto in tranquillità nelle loro case; un piano inclinato le fa convergere su un nastro trasportatore, che le porta all'esterno evitando che si sporchino. Gli addetti le controllano una per una, puliscono a mano gli eventuali residui e le dividono per colore (le classiche e le bianche delle galline livornesi) e per calibro. Ogni giorno circa 1500. Oggi, dopo avere fatto conoscenza con le galline della «casa uno», dove abitano le più giovani, tocca a me raccogliere le loro preziose uova, e mi sembra davvero di prendere in mano un tesoro, al suono della musica classica che allieta ancora di più un ambiente già perfettamente armonioso. **Mozart e coccodè**, cinguettii e assenza di traffico. Capisco perché Diana ha definito le sue «galline felici» e capisco che ogni particolare è importante per la bontà dell'uovo. L'alimentazione è un fattore basilare, certo, ma lo è altrettanto il modo di vivere, che le mantiene sane, permette di evitare i farmaci e concentra nell'uovo i nutrienti assimilati naturalmente, senza forzature.

Ma è tempo di andare avanti con il lavoro; dalle case le uova sono trasportate nei locali della cascina, dove vengono timbrate e confezionate: «Il packaging deve essere impeccabile: da una perfetta timbratura al foglietto che alleghiamo alle uova azzurre delle galline Araucana, tutto deve rendere giustizia al valore di quello che vendiamo», mi spiega Diana. «Le uova azzurre sono pregiate perché le galline Araucana, una razza molto rara, ne depongono una ogni quattro giorni. Per questo sono veri e propri **elisir di nutrienti**, con un tuorlo particolarmente cremoso e saporito». Ma dove si comprano le uova felici? «Per ora ho una rete di distribuzione a Milano (*sul sito* principedifino.it *si trovano tutte le informazioni*, ndr), ma conto di avviare un e-commerce con consegna a casa o presso punti di raccolta dove mezzi ecologici porteranno le uova ordinate».

E nel resto d'Italia? Qui ho la conferma che il Progetto di Diana è ricco di sviluppi futuri: l'imprenditrice sta lavorando alla definizione di un disciplinare, un insieme di regole che intende «esportare» grazie a mezzi molto evoluti: con una start up di ingegneri sta mettendo a punto delle colonnine di rilevamento dati da collocare nei pollai, in grado di garantire il rispetto delle regole. Biologica, ecosostenibile (allo studio la copertura di un tetto con pannelli solari), super tecnologica, in continua evoluzione: un'impresa del futuro? «Sì, ma anche del presente. Ogni giorno ho un incredibile tornaconto in termini di felicità: dei miei clienti, mia personale e delle persone che collaborano con me, che vedono crescere l'azienda in cui vivono e credono. Sono lavori dimenticati ma che si stanno riscoprendo, perché possono restituire serenità. Da qui l'idea del disciplinare, per espandere con un franchising il mio modello. Per produrre cose buone, in modo naturale, creando un sistema virtuoso in cui stare tutti bene: animali, uomini, mondo». ■

Mais, erba medica e soia bio per il mangime delle galline dell'azienda Principe di Fino. A destra, la proprietaria Diana Ricotti con un vassoio di uova, pulite a una a una dopo la raccolta. Nella pagina accanto, le galline appena uscite circondano Laura Forti; in basso, Diana apre le porte di una delle case.

C'È DEL TENERO NEL

CUORE

Non fatevi intimidire dall'aspetto poco amichevole dei carciofi. Seguite i nostri consigli per pulirli e cuocerli, e portateli in tavola nel loro momento migliore, perfino in versione dessert

ricette **GIOVANNI ROTA**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **MONICA VINELLA**, styling **CECILIA CARMANA**

1. IN INSALATA

Mondate 4 carciofi sardi, tagliateli a fettine sottili e conditeli con il succo di 1 limone e una presa di sale. Sbucciate 2 arance, eliminando anche la pellicina, e tagliatele a fettine. Distribuite in 4 piatti 100 g di misticanza, i carciofi, le arance e un po' di bottarga di muggine. Condite con olio extravergine di oliva e portate in tavola.

2. INFUSO

Portate a ebollizione 3 litri di acqua, tuffatevi 250 g di foglie di carciofo tenere, 1 cucchiaio di semi di finocchio e cuocete per 15 minuti. Bevete l'infuso, caldo o freddo, addolcendolo a piacere con miele o foglie di stevia. Ha proprietà depurative e digestive.

3. SCIROPPATI

Portate a ebollizione 750 g di acqua con 750 g di zucchero, la scorza di ½ limone e 15 grani di pepe Sichuan. Mondate 8 piccole mammole, dividetele in quarti e tuffatele via via in acqua e limone. Cuocetele poi nello sciroppo bollente per 1 minuto, spegnete e lasciatele raffreddare nello sciroppo. Ripetete l'operazione una seconda volta. Servite le mammole sciroppate con tartellette al limone o cioccolato fondente.

4. PÂTÉ

Mondate 4 carciofi e stufateli con 200 g di acqua, 30 g di olio, 20 g di aceto, 2 spicchi di aglio, 2 rametti di timo e sale in una casseruola coperta; al bollore, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 18-20 minuti. Eliminate aglio e timo e frullate i carciofi con il loro liquido di cottura, sale e pepe. Servite il pâté con crostini o usatelo come condimento per la pasta.

CON E SENZA SPINE

Né fiore né frutto, il carciofo è un'infiorescenza. Ne esistono oltre 90 varietà e l'Italia è il maggiore produttore mondiale. Sono disponibili per buona parte dell'anno, ma il loro momento è la primavera.

A – SPINOSO DI SARDEGNA
Conico, con brattee serrate e aculei aguzzi, si trova da ottobre a maggio; per tenerezza e dolcezza, è eccellente crudo, in insalata (ma anche brasato in padella). Altri spinosi famosi sono quello della Liguria, raccolto da ottobre ad aprile, ottimo crudo, e il Violetto toscano, piccolo e ideale per fritture e sottoli.

B – MAMMOLA O ROMANESCO
È la varietà più grande, tenera e senza spine. Si trova solo in primavera. Va tornito con forma larga alla base. Si fa alla giudia, schiacciato e fritto a testa in giù, o alla romana, brasato con prezzemolo, mentuccia e aglio. Tra gli altri carciofi senza spine, il Catanese, disponibile in autunno-inverno, si fa fritto in pastella e in conserva.

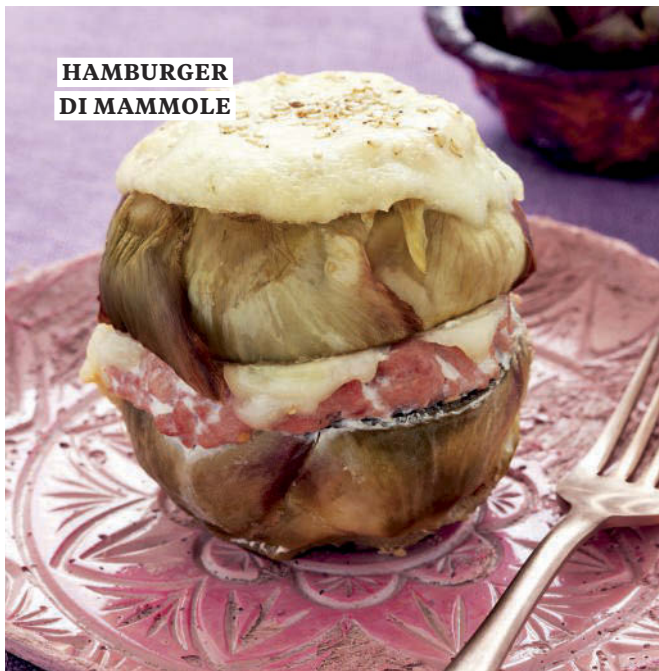
Tessuti **Morris & Co** (distribuiti da **B&B Distribuzione**), piatti **Nericata**.

PULIRE IL CARCIOFO IN 7 MOSSE

1. Recidete il gambo a una decina di centimetri dalla base ed eliminate le foglie rimaste attaccate. **2.** Staccate con un coltello le brattee più coriacee, finché non cominceranno ad apparire quelle di colore chiaro. **3.** Decorticate il gambo, mettendone a nudo la polpa interna, tenera e dolce. **4.** Spuntate i carciofi, tagliando le brattee a metà altezza. **5.** Allargate i carciofi ruotandoli tra le mani, fino al cuore. **6.** Svuotateli della lanugine interna (pappo) con l'aiuto di uno scavino. **7.** Immergete i carciofi in acqua acidulata con succo di limone per non farli annerire. I carciofi contengono sostanze che macchiano le mani: meglio maneggiarli indossando guanti in lattice.

RAVIOLI IN FORMA DI ROSA

Piatti in porcellana delle rose di ravioli **Nericata**, piatti dell'hamburger e del fritto **Sandra Faggiano**, posate **Mepra**, tessuti **Morris & Co** (distribuiti da **B&B Distribuzione**)

HAMBURGER DI MAMMOLE

FRITTO CON ANIMELLE, CARCIOFI E MELE

Ravioli in forma di rosa

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

600 g patate – 300 g panna fresca
270 g erbette mondate
200 g farina – 200 g semola rimacinata di grano duro
50 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
7 mammole
3 bustine di zafferano
2 uova – 1 scalogno
olio extravergine di oliva – sale

Sbollentate le erbette in acqua salata per 3 minuti, raffreddatele in acqua ghiacciata e strizzatele bene ricavandone 100 g; frullatele con le uova, poi impastate con farina e semola e 50-60 g di acqua. Lasciate riposare l'impasto per 40 minuti.
Mondate intanto i carciofi e tagliatene 6 a spicchi e 1 a dadini.
Pelate le patate, tagliatele a tocchi e cuocetele con i carciofi a spicchi, lo scalogno tritato, 300 g di acqua, 4 cucchiai di olio e una presa di sale per 20 minuti, in una casseruola coperta. Passate tutto nel passaverdure e unite il parmigiano, ottenendo il ripieno.
Infarinate il piano di lavoro e tirate la pasta in sfoglie spesse un paio di mm. Dividetele in 8 strisce lunghe circa 45 cm e larghe 6-7 cm; ponete nel centro di ciascuna 8 noci di ripieno, a una distanza di circa 5 cm l'una dall'altra; spennellate le sfoglie con poca acqua, ripiegatele schiacciando lo spazio tra una noce e l'altra per eliminare l'aria, quindi sigillate e rifilate le strisce con una rotella tagliapasta.
Aromatizzate la panna con lo zafferano e il sale e fatela sobbollire per 4-5 minuti.
Cuocete le strisce ripiene in acqua bollente salata per 3-4 minuti, scolatele e disponetele nei piatti, arrotolandole in forma di rosa. Conditele con la panna allo zafferano, completate con i dadini di carciofi e servite.

Hamburger di mammole

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 mammole
350 g salsiccia fresca
150 g formaggio pecorino fresco
20 g latte
semi di sesamo
aceto – sale

Mondate le mammole, pareggiatene le estremità con un coltello e sbollentatele in acqua salata e acidulata con 3 cucchiai di aceto per circa 7 minuti, quindi raffreddatele in acqua ghiacciata.
Eliminate il budello della salsiccia, sgranatela e mescolatela con il latte, quindi distribuitela su 4 mammole.
Tagliate il pecorino in 8 fette. Distribuitene 4 sopra la salsiccia, richiudete gli hamburger con le altre 4 mammole e completate con le fette di pecorino rimaste.
Distribuite sopra il pecorino un pizzico di semi di sesamo e infornate a 180 °C per 10-12 minuti.
Servite gli hamburger di mammole, accompagnandoli a piacere con una maionese aromatizzata con una manciata di prezzemolo tritato.

Fritto con animelle, carciofi e mele

Impegno Medio
Tempo 1 ora
più 1 ora di riposo delle animelle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g animelle
4 carciofi sardi – 4 uova
1 mela Granny Smith
1 mela Renetta
farina – pangrattato
aceto di vino bianco – limone
olio di arachide – sale

Immergete le animelle in acqua acidulata con 1 bicchiere di aceto per 1 ora; sbollentatele in acqua salata per 3 minuti, scolatele, pulitele, eliminando le pellicine, e tagliatele a pezzi.
Mondate i carciofi, divideteli in 6 spicchi e tuffateli in acqua acidulata con il succo di ½ limone.
Sbucciate le mele e tagliatele a cubotti.
Sbattete le uova.
Asciugate bene le animelle e i carciofi.
Passate animelle, carciofi e mele nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel pangrattato. Friggeteli separatamente in abbondante olio caldo: prima i carciofi per 5-6 minuti, poi le animelle per 3 minuti, infine le mele per 2 minuti, scolandoli via via su carta da cucina. Salate e servite.

FOTO ARCH. LCI

LE CASALINGHE DI VOGHERA

Esistono davvero e noi siamo andati a trovarle (mangiando bene). Abbiamo conosciuto un gruppo di signore orgogliose e piene di voglia di fare, che sono state capaci di trasformare uno stereotipo in un'opportunità, facendo nascere un'associazione dedita alla cultura e a servizi per migliorare la vita dei loro concittadini

a cura di **VALENTINA VERCELLI**, testo **CAMILLA BARESANI**, foto **GIACOMO BRETZEL**

Fino a qualche anno fa potevano ancora esserci ragazze che, affacciandosi alla vita adulta, sceglievano con convinzione di cercare un futuro da casalinga, cioè da moglie e madre che si occupa della cura del focolare e della gioia dei suoi familiari. Oggi, questa scelta suona come una rinuncia. La casalinga, come ci hanno insegnato decenni di cinema e di letteratura, è una donna votata all'insoddisfazione, alle corna (perpetrate e subite), alla mancanza d'identità e di ruolo sociale, oltre alla sindrome da nido vuoto, l'alcolismo, la grassezza

Aperitivo con alcune rappresentanti dell'associazione «Le casalinghe di Voghera»; da sinistra, AnnaMaria Bedaglia, Mary Mangiarotti, Paola Ferrando, la presidentessa Paola Zanin Concati e Franca Bricchi. Sotto, uno scorcio del Duomo di Voghera.

incombente e altre rimarchevoli catastrofi. La povera April, protagonista di *Revolutionary Road* (romanzo di Richard Yates e film di Sam Mendes), annega nella frustrazione più nera la sua mancata carriera di attrice, sacrificata per seguire la più promettente carriera del marito, **prendendosi cura** di lui e della prole. In televisione ricordiamo il trionfo del serial *Desperate Housewives*. Il modello di una delle protagoniste, la perfezionista ossessiva Bree, risale addirittura al 1959. Lo troviamo in *Mrs. Bridge*, agghiacciante romanzo di Evan S. Connell che ci spiegò una volta per tutte (non fossero bastati i moniti di madri e nonne)

l'orrore quotidiano di un'esemplare esistenza da massaia. In una borghesissima villettopoli americana, Connell ambienta l'opaco **trantran** di una famigliola gestita da una signora perfettina, una di quelle donne programmate per essere mogli e madri e gestire al meglio il decoro familiare. Come in un susseguirsi di illustrazioni pubblicitarie anni Cinquanta, ci scorre sotto gli occhi la vita di una donna impeccabile anche nella finzione, piena di sorrisi posticci dietro i quali pulsano angoscia, senso del vuoto, ansia di saper vivere senza dar mostra – mai – di eventuali incrinature.

In definitiva, la narrativa è →

tutta contro le casalinghe. Ne abbiamo un esempio italiano: lo scrittore Alberto Arbasino sosteneva di aver coniato il termine «casalinga di Voghera» per evocare l'epitome del buon senso lombardo, che invece molti intesero come critica alla figura stereotipata della donnina rispettabile, poco scolarizzata, marginalizzata in un'oscura cittadina di provincia. Un gruppo di intraprendenti casalinghe vogheresi ha però approfittato del successo di questa definizione per creare, a metà anni Novanta, un'associazione che esprimesse il vigore del ruolo, e la necessità che qualcuno ancora lo eserciti.

Va detto che oggi questo ruolo di casalinga andrebbe ridefinito. La donna (o l'uomo, come nei Paesi nordici, dove a far carriera è lei, mentre lui resta a casa a passare l'aspirapolvere e scaldare biberon) che si occupa della famiglia è ormai una «house manager». Deve slalomare tra contratti di fornitori di telefonia mobile, fissa, luce e gas. Deve scegliere pacchetti vantaggiosi che offrano anche serie televisive e canali a pagamento, deve essere **consapevole** di pesticidi, diserbanti, mercurio e fattori di inquinamento del cibo, dell'aria, del mobilio. Deve tenersi informata su visite, scadenze, aumenti, offerte, divieti: la lettura del giornale, la difesa della privacy (contro le telefonate trappola e i virus di telefoni e computer), il calcolo dei risparmi incrociati... Tutto questo è diventato il sofisticato campo di battaglia della casalinga contemporanea. Non c'è più solo da cucinare e tener pulito, c'è da destreggiarsi tra le mille opportunità e trappole della civiltà contemporanea. Per essere una casalinga consapevole ed efficiente, manca ormai solo uno specifico corso di laurea: ci si diploma in tutto, ce ne sarebbe bisogno anche per esercitare questo mestiere (indubbiamente il più antico del mondo). CAMILLA BARESANI

CAMILLA BARESANI

Nata a Brescia, vive a Roma e Milano. Ha scritto numerosi romanzi e ideato programmi per la radio e per la televisione. Critica gastronomica, dapprima per *Il Sole 24 Ore* e per *Io Donna*, collabora attualmente con il *Corriere della Sera*. Insegna scrittura creativa alla scuola Molly Bloom.

FOTO S.BENEDUSI

Trippa in umido

di Paola Ferrando

«Taglio a listerelle sottili 1,5 kg di trippa mista già lavata e la sbollento in acqua per qualche minuto. Pulisco e trito 2 gambi di sedano, 2 carote, 2 scalogni, li mescolo a una bottiglia di polpa di pomodoro con 2 cucchiai abbondanti di olio e faccio soffriggere leggermente, poi aggiungo la trippa. Cuocio per 45 minuti, bagnando di tanto in tanto con brodo vegetale. Unisco 300 g di fagioli bianchi di Spagna lessati, cuocio ancora per 15 minuti, regolando di sale e di pepe. Servo con Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato».

Büséle
(biscotti a forma di bambolotti)

di AnnaMaria Bedaglia

«Impasto 500 g di farina con 2 uova, 200 g di zucchero, 150 g di burro morbido, una bustina di lievito in polvere per dolci e la scorza grattugiata di ½ limone, aggiungo eventualmente un po' di latte se la pasta dovesse risultare troppo asciutta. Lascio riposare l'impasto per 1 ora. Stacco un pugnetto di pasta e lo mescolo con un paio di cucchiai di cacao in polvere per le decorazioni. Tiro la frolla a circa mezzo centimetro di spessore, la sistemo negli stampini; faccio occhi, bocca, bottoni e cinture con la frolla al cacao e cuocio le büséle in forno a 180 °C per 30 minuti».

Torta Paradiso

di Paola Zanin Concati

«Separo i tuorli dagli albumi di 5 uova e li sbatto con 300 g di zucchero; unisco 250 g di amido di frumento, 1 bicchiere di olio di arachide, la scorza grattugiata di 1 limone e 2 cucchiai di farina. Monto gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale, quindi li incorporo delicatamente al composto con un movimento dal basso verso l'alto. Amalgamo anche 1 bustina di lievito setacciato. Imburro e infarino una teglia a bordi alti e verso l'impasto; inforno a 180 °C per 45 minuti. Spengo il forno e lascio dentro la torta per 5 minuti, poi la sforno e la lascio raffreddare. Alla fine la cospargo di zucchero a velo setacciandolo attraverso un colino fine».

Agnolotti con ripieno di stufato

di Franca Bricchi

«Impasto 500 g di farina con 3 uova, 3 tuorli e un bel pizzico di sale. Raccolgo l'impasto in una palla, lo avvolgo in una pellicola alimentare e lo faccio riposare per 1 ora. Per il ripieno rosolo 1 kg di coscia di manzo in una casseruola con l'olio e 1 cipolla tritata per qualche minuto; quindi unisco 1 spicchio di aglio, un paio di carote, 1 gambo di sedano, alloro, ginepro in grani, cannella, chiodi di garofano, sale, pepe e 1 bottiglia di vino rosso corposo, come una Barbera dell'Oltrepò. Lascio cuocere per 3-4 ore, quindi tengo da parte 300 g di carne e frullo il resto. Amalgamo la carne frullata con 150 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 3 uova e un bel pizzico di sale, ottenendo il ripieno degli agnolotti. Tiro la pasta in una sfoglia di un paio di millimetri di spessore; distribuisco sopra le noci di ripieno, richiudo la pasta e taglio con una rotella, dando la forma degli agnolotti. Li cuocio in acqua bollente salata per qualche minuto, finché non saranno venuti a galla. Cuocio la carne tenuta da parte in una casseruola con una bottiglia di salsa di pomodoro per 30 minuti. Condisco gli agnolotti con il sugo di pomodoro e carne e li servo».

Dorotea Mercuri, la nostra guida in questo tour ateniese, al balcone che dà sul giardino interno del ristorante 2Mazi: in primavera è un piccolo paradiso. Nella pagina accanto, la moussaka del Café Avissinia, la più buona della città.
L'abito di Dorotea è di Evi Grintela, l'hair styling di Stefanos Vassilakis, il make up di Lucia Loizou.

INNAMORATA DI ATENE

Dorotea Mercuri, attrice e performer italogreca, ci invita nei suoi locali preferiti. Prendete appunti per gustare una moussaka capolavoro, perdervi in un souvlaki, sentirvi al centro del mondo guardando il panorama

foto MICHEL SEDAN

«La vista più poetica sulla chiesa del Monte Licabetto si apre ai piedi dell'acropoli, nel minuscolo quartiere di Anafiotica, tra le sue case e gli scalini tutti bianchi, gli stessi delle isole magiche dell'Egeo»

Atene è donna, come la dea che le ha dato il nome. E fin dai tempi di Pericle è coraggiosa, forte, **combattiva**, con una sua mascolinità decisa. Vivo qui da sei anni, nella Plaka, l'antico quartiere alla base dell'Acropoli dove ho sempre sognato di abitare, perché c'è una luce fortissima, apollinea, che mi ispira, e perché è pieno dell'energia che scende dalla collina del Partenone. La domenica le campane delle chiese suonano, mi svegliano, mi fanno sentire nel cuore del Mediterraneo, dove anche d'inverno posso andare a Vouliagmeni, poco fuori città, a fare un tuffo in mare. Poi, magari, mentre torno a casa, mi viene fame. E non importa a che ora, ad Atene si mangia tutto il giorno, ininterrottamente, anche nei migliori ristoranti. Si pranza alle quattro del pomeriggio e si può cenare alle undici di sera, un po' come a New York: è favoloso.

I posti dove mi sento a casa

Sono quelli che frequento ogni giorno, dove porto la mia famiglia italiana quando viene a trovarmi e dove d'estate posso stare in terrazza a ordinare la moussaka più buona della Grecia e l'unica che mangio, quella del **Café Avissinia**: questa vecchia tea house trasformata in un accogliente ristorante si trova nella omonima piazza del quartiere Monastiraki, tra negozi di antiquariato e il mercatino delle pulci. Sul lato che dà verso il mercatino mi fermo spesso di giorno a prendere un caffè o magari un'insalata. Il momento più bello però è la sera, soprattutto quando c'è la musica dal vivo del pianoforte che crea subito un'atmosfera di festa.

Athénée è invece un classico in stile art déco nella zona pedonale di Sintagma, in via Voukourestiou, la più prestigiosa della città, accanto alle boutique di Hermès e di Cartier. La movida ateniese è qui e Athénée è uno dei locali più frequentati dagli attori, prima o dopo il teatro. Ha un giardino aperto anche d'inverno e a me piace sedermi a un tavolino vicino all'entrata, dove posso guardare i passanti. All'interno ci si può accomodare nei divanetti di velluto, circondati da tanti quadri alle pareti e da un sottofondo di musica leggera (la sera si può quasi ballare!). La ricca scelta della cucina spazia dalle classiche ricette greche come i pomodori ripieni, che qui sono leggerissimi e quasi dolci (li adoro), all'ottimo sushi del menù serale. Da Athénée si vive la vera Atene chic e più europea, grazie al cosmopolita proprietario Chrysanthos Panas. Dal mattino, per il miglior cappuccino del centro, fino all'una di notte, vale sempre la pena passare.

Con le amiche vado da **Cherchez la femme**, i suoi colori e l'arredo sono quelli di una cucina calda dove ti fermi a confidarti con le persone care. Mi fa sentire a casa, e il personale è il più simpatico della zona. Il menù, tradizionale, è curato dal famoso e ottimo cuoco Andreas Lagos. E poi la musica: greca, ma anni Venti! Molto rétro e molto chic.

La piccola via Nikis, dove abito io, è un punto di ritrovo della Plaka per i locali; qui, davanti al Museo ebraico, c'è l'entrata di un piccolo paradiso, il **2Mazi**. In una casa bassa degli anni Trenta in stile parigino i ragazzi ti accolgono con un sorriso in un giardino che è un gioiello; sembra di entrare in un altro mondo, quello dell'Atene che ormai non c'è più. Nel menù spiccano i crudi leggeri di pesce (ci vengono infatti molti giapponesi) in cui si mescolano culture gastronomiche diverse, come nel mio amato tonno e fagiolini croccanti, un po' francese. Se siete nella stagione giusta, non perdete l'occasione di mangiare nel romantico giardinetto ma prenotate di sicuro, specialmente di sera: per i greci le giornate sono lunghissime e finiscono cenando al →

Dorotea a pranzo da Cherchez la femme con pomodorini e pane abbrustolito, crema di fave, carne di maiale con purè e *dolmades*, gli involtini di riso in foglia di vite. Nella pagina accanto, dall'alto a sinistra in senso orario, l'interno del Café Avissinia; la città moderna e il Monte Licabetto sullo sfondo; *gemistà*, cioè pomodori imbottiti, calamari al pesto e profiteroles al ristorante Athénée. *Il vestito a fiori è di Evi Grintela.*

ristorante con gli amici fino a tardi, quindi dappertutto è quasi sempre pieno. Nel caso, ripiegate sui posti fusion di Syntagma: a me piace il **Nolan**, che rivisita con fantasia la cucina thailandese.

Spiedini da passeggio

Per chi arriva in città, tra Syntagma e Plaka, una delle prime cose obbligatorie è conoscere l'arte del buon souvlaki. Sono molto affezionata al tradizionale **Kostas**, aperto da 65 anni; il posto è semplice, dentro si sta quasi solamente in piedi oppure ci si siede sulle panchine fuori, ma il suo *souvlaki pita* è così buono che c'è sempre un po' di fila: la *pita*, cioè una specie di piadina morbida, è senza grassi e un po' croccante, la carne del *souvlaki*, lo spiedino, si scioglie in bocca ed è condita con yogurt greco, prezzemolo, pomodori finemente tagliati, piccole scaglie di cipolle rosse e un tocco di paprica piccante. È un sogno, e merita l'attesa. Attenti, però: anche se Kostas chiude alle cinque, il *souvlaki* è già finito alle quattro.

Per patatine fritte squisite, l'indirizzo alla Plaka è **Saita**: la mattina, quando passo presto, sono tutti lì a tagliare le patate che poi friggono al momento; da loro sono ottime anche le alici alla brace con l'origano e l'insalata greca, con i capperi e i crostini alle alici al posto della feta, da provare con il pesce stocco e la *skordalia* (crema di aglio), e pazienza se è un po' pesantuccio.

Davanti al mare

Quando ho voglia di pesce fresco cucinato in modo tradizionale, vado al Pireo oppure mi avventuro lungo la riviera ateniese dove trovo ben trenta chilometri di spiagge azzurre alternate con ristoranti e taverne di ottima qualità; molte hanno i tavolini sulla sabbia e si sente il profumo dei calamari fritti di tutto l'Egeo. Il posto più prestigioso è **Varoulko**, dove hanno anche la rara bottarga di Missolungi. Il **Margaro** al Pireo è una taverna molto tipica e popolare, frequentata solo dai greci; non in riva al mare ma davanti alla scuola militare, si mangiano triglie e gamberi fritti freschissimi.

La primavera è un buon momento per venire ad Atene. Assaggiare, passeggiare per la Plaka, andare al mare, ammirare il Partenone, visitare il nuovo museo dell'acropoli fa bene, fa sentire tutti intimamente cittadini del mondo. ■

INDIRIZZI

Café Avissinia, 7 Kinetou, Monastiraki, tel. +30.210.3217047, *cafeavissinia.net*
Athénée, 9 Voukourestiou, tel. +30.210.3251430, *atheneeathens.gr*
2Mazi, 48 Nikis, Plaka, tel. +30.210.3222839, *2mazi.gr*
Cherchez la femme, 46 Mitropoleos, tel. +30.210.3222029, *cherchezlafemme.gr*
Nolan, 33 Voulis, tel. +30.210.3243545, *nolanrestaurant.gr*
Kostas, 5 Pentelis, Syntagma
Taverna Saita, 21 Kydathineon, Plaka tel. +30.210.3226671
Varoulko Seaside, 54 Koumoundourou, Mikrolimano, Pireo, tel. +30.210.5228400, *varoulko.gr*
Margaro, 126 Chatzikiriakou, Pireo, tel. +30.210.4514226, *margaro-restaurant.com*

INFORMAZIONI
visitgreece.gr
ateniesipercaso.com

«Per cenare con il mio amato aspetto l'estate e scelgo una terrazza con vista sul Partenone illuminato. Tutto è molto romantico, compresi i rumori del quartiere che ti fanno sentire come in un mercato orientale»

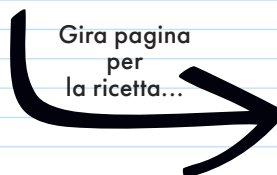
La terrazza panoramica del Café Avissinia è un punto strategico per ammirare l'acropoli. Sopra, l'ingresso del 2Mazi e, a destra, il suo crudo di tonno con cetrioli gratinati. Nella pagina accanto, alcune immagini del Café Avissinia: dall'alto a sinistra, il *machelepi*, una specie di panna cotta con sciroppo e petali di rosa e pistacchi di Egina; il cuoco del ristorante; un dipinto dell'acropoli; Dorotea con insalata all'aceto fatto dai monaci del Monte Athos. *L'abito è di Kimalé Studio.*

NOVE
L'ASSEDIO
di DARIA BIGNARDI

Padella **Le Creuset**.

L'ABC

I CALAMARI RIPIENI

Gira pagina per la ricetta...

Siete appena tornati dalla pescheria con un pacchetto di molluschi freschi? Seguite **Joëlle Néderlants** per imparare a pulirli e per cuocerli nel modo più gustoso: farciti con i loro stessi tentacoli e un pane profumato di erbe

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **B. PILOTTO**, STYLING **B. PRADA**

LA RICETTA PASSO PASSO

Che cosa serve: 6 calamari freschi, 200 g di mollica di pane, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 2 cucchiai di Parmigiano Reggiano Dop grattugiato, 2 uova, vino bianco secco, aglio, olio extravergine di oliva, sale, pepe

1. Afferrate con una mano il ciuffo dei tentacoli, con l'altra il sacco del calamaro e tirate per separarli: il ciuffo si staccherà portando con sé i visceri. **2.** Estraete la penna coriacea e trasparente (calamo) dal sacco e sciacquatelo, eliminando i residui rimasti all'interno. **3.** Strappate delicatamente la pelle rossiccia dal sacco; tagliate via le pinne. **4-5.** Riprendete il ciuffo ed eliminate gli occhi, separandoli dai tentacoli. **6.** Rivoltate il ciuffo, estraete il «becco» coriaceo che si trova al centro ed eliminatelo. **7.** Tritate i tentacoli e saltateli in padella per 2 minuti con 1 cucchiaio di olio e 1 spicchio di aglio; aggiungete la mollica tritata, cuocete per 1 minuto ed eliminate l'aglio. Versate tutto in una ciotola, aggiungete il parmigiano, il prezzemolo, le uova, sale e pepe. Mescolate e riempite i sacchi dei calamari con questo ripieno. **8.** Chiudeteli con uno stecchino e cuoceteli in una padella con un filo di olio e un altro spicchio di aglio, a fuoco medio, girandoli ogni tanto. Dopo 5-6 minuti sfumateli con uno spruzzo di vino bianco e continuate a cuocere per altri 2-3 minuti. A cottura ultimata, completateli con un po' di prezzemolo tritato.

ALTRE COTTURE

Tagliati ad anelli e infarinati, sono squisiti **fritti**. Il sacco si può anche aprire per il lungo e arrostire **alla piastra**; inciso con tagli obliqui superficiali, si cuoce **a vapore**. Tagliati a pezzetti, sacchi e tentacoli sono buoni **in umido** con verdure in foglia, piselli o pomodoro, per sughi marinari. Quelli farciti si fanno **brasati** in padella, aggiungendo un po' di passata, come si usa in Lazio.

I NOSTRI CORSI

ALLA PIZZA NON RESISTO

Il massimo è gustarla dopo averla impastata, condita e sfornata con le proprie mani

PIZZE, FOCACCE E TORTE SALATE

Che cosa si impara
Tredici preparazioni tra grandi classici e specialità regionali, come la focaccia di Recco, l'erbazzone e la torta pasqualina. Non mancano la pizza Margherita con mozzarella di bufala, il panzerotto e il calzone, la focaccia con le cipolle e la quiche lorraine, una ricetta francese che piace molto anche a noi.

Dove e quando
Il corso si svolge nelle aule della nostra sede, in 3 lezioni di 3 ore ciascuna, una alla settimana, con partenza nei giorni 9 oppure 10 marzo, rispettivamente alle ore 19-22 e 15-18. È possibile anche iscriversi alle singole lezioni.

Quanto costa e come iscriversi
Il corso totale costa 220 euro. Le lezioni singole 90 euro. Iscrizioni sul sito della Scuola o telefonando in Segreteria. Qui accanto, i nostri riferimenti.

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici su:

FOTO ARCH LCI

SCELTI TRA GLI INCONTRI DI MARZO

SECONDI DI PESCE
Un alimento che deve essere ben presente nella nostra dieta, ma spesso difficile da affrontare: imparate con i nostri cuochi come sceglierlo, pulirlo e cucinarlo. Protagonisti, questo mese, rombo, polpo, sgombro e orata. Un'unica lezione di 3 ore, nei giorni 10, 19 e 26 marzo, rispettivamente ore 15-18, 19-22, 9.30-12.30.

DOLCI AL CUCCHIAIO
Amate la morbida consistenza di creme e budini? In questo corso imparerete a cucinare ben cinque dessert: bonet, biancomangiare con limone e vaniglia, panna cotta al cioccolato, crème brûlée arancia e rosmarino e delizia al limone. Una sola lezione di 3 ore, nei giorni 2, 10, 16 marzo rispettivamente ore 15-18, 9.30-12.30 e 19-22.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

DOLCI MIMOSE

Create in poche mosse
un piccolo dessert per un pranzo tra amiche

Impegno Facilissimo
Tempo 20 minuti più 10 minuti di riposo
Vegetariana

PER 4 PERSONE

NELLA LISTA DELLA SPESA

250 g di **latte fresco**. Chi desidera, può sostituirlo con il latte di mandorla o un'altra bevanda vegetale.
6 **tortine di carote** e mandorle. Quelle di La Via del Grano di Probios sono biologiche, senza conservanti né coloranti.
1 **limone** non trattato con scorza edibile.
1 confezione di **crema pasticcera** pronta bioSun di S.Martino, da preparare con l'aggiunta di latte.

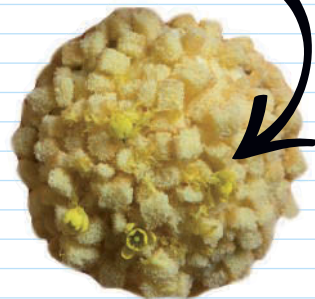
LA RICETTA

1 **LA CREMA**
Versate il latte e il contenuto del preparato per la crema in una piccola casseruola e portate a bollore, mescolando. Versate la crema in una ciotola e fatela raffreddare.

2 **LA «COPERTURA»**
Tagliate a piccoli pezzetti 2 tortine di carote ottenendo la «mimosa».

3 **IL DOLCETTO FINITO**
Spatolate 4 tortine con la crema fredda, poi cospargetele con la «mimosa» e completate con scorza di limone grattugiata.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **B. PILOTTO**, STYLING **B. PRADA**

LA SCUOLA

FATTO IN CASA

SUPER BONTÀ

Dà dipendenza. Poco male: ogni cucchiaino di burro di noccioline è una bomba di energia e di proteine vegetali (molto consigliato agli sportivi). Se lo preparate da voi, potete dosare a piacere il sale (o lo zucchero) e l'olio, scegliendolo di qualità

Burro di arachidi

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g arachidi col guscio
20 g olio di arachidi
sale

Sgusciate le arachidi e privatele della pellicina. Distribuitene 350 g su un vassoio e tostatele in forno a 150 °C per 15 minuti.
Lasciatele raffreddare del tutto.
Frullatele con una presa di sale, fino a ridurle in una pasta. Aggiungete l'olio per rendere il composto più morbido.
Trasferite il burro di arachidi in un vasetto ermetico e conservatelo in frigorifero: dura per 2-3 settimane.

DA SAPERE

È importante lasciare raffreddare le arachidi tostate prima di frullarle, altrimenti la parte oleosa si separa rendendo impossibile ottenere una crema omogenea. Se il vostro frullatore non è potentissimo, otterrete un composto un po' più grezzo leggermente granuloso, ma ugualmente spalmabile.

PROVATELO COSÌ

Spalmatelo sul pane, anche con confetture un po' acide, che ne contrastino la dolcezza (è meno calorico del burro e contiene Omega 3 e Omega 6, grassi che fanno bene al cuore, vitamine E e B, potassio e magnesio). In pasticceria, usatelo per preparare il gelato, negli impasti di plum cake e biscotti, per farcire torte, mescolato con crema pasticciera o con panna. In cucina, stendetene un velo su un arrosto insieme con altri profumi oppure stemperatelo in una vinaigrette per insalate e verdure al vapore.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI LAURA FORTI, FOTO B. PILOTTO, STYLING B. PRADA

L'ABC DELLA PASTICCERIA

I PANCAKE

È domenica! Alzatevi con allegria e un po' di acquolina: per colazione **Simona Galimberti** consiglia soffici crespelle da arricchire con banane e miele oppure con sciroppo di acero, confetture e crema al gianduia

RICETTA **S. GALIMBERTI**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

LA RICETTA PASSO PASSO

Che cosa serve per 12 pancake: 250 g latte, 200 g farina, 30 g zucchero, 10 g lievito in polvere per dolci, 2 uova, olio di mais, aceto bianco o di mele, bicarbonato, burro, sale

1. Montate a neve 2 albumi. **2.** Mescolate con una frusta a mano 2 tuorli con il latte, 30 g di olio di mais e 1 cucchiaino di aceto. **3.** Setacciate e mescolate la farina con il lievito in polvere e ½ cucchiaino di bicarbonato; unite anche lo zucchero e un pizzico di sale. **4.** Amalgamate gli ingredienti secchi a quelli liquidi, mescolando per pochi secondi con la frusta a mano, facendo attenzione a non creare grumi. **5-6.** Incorporate al composto gli albumi montati a neve mescolando delicatamente con una spatola, dal basso verso l'alto: dovrete ottenere un impasto liscio e consistente. **7.** Ungete con una piccola noce di burro una padella antiaderente e scaldatela bene; versatevi quindi un mestolo di impasto e cuocetelo sulla fiamma media per 40-50 secondi. **8-9.** Quando appariranno delle piccole bolle in superficie e i bordi cominceranno a staccarsi dalla padella (verificatelo con una spatola), voltate i pancake e cuoceteli per altri 20 secondi circa sull'altro lato. Ripetete l'operazione fino all'esaurimento dell'impasto, ottenendo circa 12 pancake, che terrete in caldo, via via che sono pronti. A piacere, accompagnateli con 2 banane tagliate a fettine e rosolate in una padella con 5-6 cucchiai di miele per 1-2 minuti. **Da sapere** I pancake andrebbero mangiati appena fatti, tiepidi e soffici. Con il passare delle ore tendono a diventare un po' gommosi.

GLI STRUMENTI SUGGERITI

PADELLA
Per girare facilmente i pancake e per fare saltare le crespelle, scegliete una padella antiaderente con il bordo basso e arrotondato, come Skänka di **Ikea**: con un diametro di 25 cm, va bene per tutti gli utilizzi.

FRUSTA
Tutta in acciaio inox di alta qualità e con fili flessibili, la frusta della linea GrandChef di **Tescoma** aiuta a incorporare aria per rendere soffici tutti i composti oppure a mescolarli senza lasciare grumi.

FRULLATORE A IMMERSIONE
Maneggevole e «snello», quello di **Smeg**, munito dell'accessorio frusta, monta in pochi minuti albumi e panna. In dotazione ci sono anche le lame di plastica e quelle di acciaio, per passare le verdure e per tritare.

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Zenzero macinato pronto all'uso di **Ubena**. Molto usata nella cucina asiatica, questa spezia rende particolare anche la più semplice insalata.

2. Le mele migliori da cuocere sono le Renette, protagoniste di strudel e dolci, ottime nei risotti. La Renetta **Melinda** proviene dalla Val di Sole ed è garantita dal marchio Dop.

3. Il mascarpone **Brimi** è ottenuto dalla panna fresca dell'Alto Adige: per il suo sapore, che tende naturalmente al dolce, è delizioso sia gustato da solo sia come base di creme e farciture.

4. Pomodori pelati **La Terra e il Cielo**: la cooperativa marchigiana, biologica da 40 anni, promuove un'agricoltura fondata su valori etici e di solidarietà sociale.

5. La Rosa Canina è uno dei tanti gusti della linea Frutta Spalmabile di **Baule Volante**: creme di frutta biologiche, dolcificate con sciroppo di agave e addensate con pectina di agrumi.

6. È adatto da sciogliere nelle bevande e da utilizzare nelle ricette, anche salate, il miele millefiori della linea Premium di **Despar**, che raccoglie il meglio del territorio italiano.

7. Pronte da cuocere, da tenere sempre nel freezer a portata di mano, le seppie surgelate di **Meno 30** sono la risorsa ideale per piatti di mare facili e veloci.

8. Il blocco di cioccolato **Zaini**, privo di glutine, è perfetto per tutti gli usi di pasticceria, dagli impasti alle creme, alla cioccolata in tazza. Si trova in due formati: da 200 g e da 1000 g.

9. Gli zitoni **Granoro** sono prodotti con una selezione di grani duri di Puglia e trafilati al bronzo con una ricetta creata in esclusiva per **Eataly**.

10. Con la linea Fior Fiore, **Coop** valorizza le specialità tipiche delle regioni italiane: scegliete le olive taggiasche, piccole e saporite, per l'aperitivo e per arricchire sughi e altri condimenti.

11. Le arachidi calibro Giant di **Esselunga** vengono tostate nel guscio, appena prima di essere confezionate. Spuntino energetico e naturale, si prestano anche a molti utilizzi in cucina.

12. Lo zucchero di canna Zefiro di **Eridania** ha cristalli di grana molto fine che si sciolgono velocemente, creando impasti lisci e senza grumi.

13. Per fritture dorate e perfette, l'olio Friggimi di **Zucchi** è una miscela di olio con girasole alto oleico (con punto di fumo elevato, resistente alle alte temperature).

TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

menù

Per il pranzo e per la cena cinque proposte con le nostre ricette di marzo

Cena in piedi

Assaggi originali per una serata informale tra amici

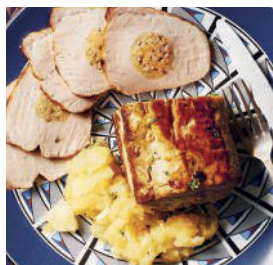
Frittata al forno con agretti pag. 59 **+ Riso aromatico in forno** pag. 62 **+ Filetti di pollo al curry** pag. 101

Quattro e quattr'otto

Primo, secondo e dolce pronti in tavola in meno di un'ora

Rigatoni all'amatriciana pag. 42
+ Roast-beef al brandy pag. 44
+ Mela tricolore pag. 57

Oggi bimbi a casa

Invito ai compagni di scuola

Trofie al pesto pag. 28 **+ Arrosto di maiale e composta di mele** pag. 71 **+ Büséle** pag. 124

Marinaro

Dedicato a chi adora il pesce in tutti i modi

«Petali» di baccalà con carciofi e patate pag. 56
+ Spigola, vongole e seppie in guazzetto pag. 63
+ San Pietro al burro con verdure in padella pag. 65

Fiori e frutta

Prove di alta cucina vegetariana

Ravioli in forma di rosa pag. 121
+ Verdure glassate al miele pag. 67
+ Crostata agli anacardi con le mele pag. 74

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Alessi alessi.com
Alfa Romeo alfaromeo.it
AMC amc.info
American Pistachios americanpistachios.it
Azienda di Soggiorno e Turismo Bolzano bolzano-bozen.it
Baule Volante baulevolante.it
Bellavista terramoretti.it
Berlucchi berlucchi.it
Bitossi Home bitossihome.it
Blumarine Home Collection blumarinehome.it
Brandani brandani.it
Brimi brimi.it
Caffè Vergnano caffevergnano.com
Cavit cavit.it
Coltellerie Berti coltellerieberti.it
Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano Dop parmigianoreggiano.com
Coop e-coop.it
Creber creber.it
Cusumano cusumano.it
De'Longhi delonghi.com
Despar despar.it
Domori domori.com
Duco ducotravelsummit.com
Eataly eataly.net
Eridania eridania.it
Esselunga esselunga.it
Excelsa excelsa.it
Faber faberspa.com
Ferrari F.lli Lunelli ferraritrento.com
Fornasetti fornasetti.com
Funky Table funkytable.it
Giovanni Raspini giovanniraspini.com
Granoro granoro.it
Gucci gucci.com
H&M Home 2.hm.com
Hermès hermes.com
Identità Golose identitagolose.it
Ikea ikea.com
La DoubleJ ladoublej.com
La Porcellana Bianca laporcellanabianca.it
La Terra e il Cielo laterraeilcielo.it
Lagostina lagostina.it
Le Creuset lecreuset.it
Lo Studio lostudioarredi.com
LSA International lsa-international.com
Luigi Bormioli bormioliluigi.com
Maison Veuve Clicquot veuveclicquot.com
Maisons du Monde maisonsdumonde.com
Mancusodesignlab mancusodesignlab.com
Marcato marcato.it
Marriott International marriott.com
Masi masi.it
Melinda melinda.it
Meno 30 menotrenta.it
Mepra mepra.it
Milou Milano miloumilano.bigcartel.com
Morris & Co distr. da bbdistribuzione.it
Nericata nericata.com
Oleificio Zucchi oleificiozucchi.it
Principe di Fino principedifino.it
Probios probios.it
Retorta retorta.it
RgMania rgmania.com
Richard Ginori richardginori1735.com
S.Martino ilovesanmartino.it
Sambonet sambonet.it
Sandra Faggiano sandrafaggiano.com
SchönhuberFranchi schoenhuberfranchi.com
Seletti seletti.it
Silva Tessuti silvatessuti.it
Slamp slamp.com
Smeg smeg.it
Tenuta Fertuna fertuna.it
Tescoma tescomaonline.com
Thun thun.com
Tognana tognana.com
Torre Rosazza torrerosazza.com
Ubena ubena.it
Velier velier.it
Ventuno Italia ventunoitaly.com
Vidivi Vetri delle Venezie vetridellevenezie.it
Villa d'Este Home Tivoli villadestehometivoli.it
Vino e Design vinoedesign.it
WMF wmf.com
Yoox yoox.com
Zafferano zafferanoitalia.com
Zaini zainispa.it
Zara Home zarahome.com

__Errata corrige.__ Nel servizio Notizie di cibo, pubblicato sul numero di febbraio a pag. 9, il sito di QC Terme riportato nell'articolo è errato: la dicitura corretta è qcterme.com/it Ci scusiamo con i lettori e con l'azienda.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**. Fax n° 02 86 88 28 69

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad/**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92 96 10 10 - fax +39 02 86 88 28 69 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST
Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chief Operating Officer & President, International **Wolfgang Blau**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue **Pamela Drucker Mann**
U.S. Artistic Director and Global Content Advisor **Anna Wintour**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Data Officer **Karthic Bala**
Chief Client Officer **Jamie Jouning**

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
President **Oren Katzeff**
Executive Vice President – Alternative Programming **Joe LaBracio**
Executive Vice President – CNÉ Studios **Al Edgington**
Executive Vice President – General Manager of Operations **Kathryn Friedrich**

CHAIRMAN OF THE BOARD
Jonathan Newhouse

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes
Germany: AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, Experienceis, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired, Frame Condé Nast Experience Store
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico, Glamour Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Interculture, Vogue
United Kingdom: London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business;
Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, LOVE, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue,Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthy ish , HIVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue
Russia: AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Center of Fashion & Design, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Vogue, Vogue Film, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana, Vogue
Germany: GQ Bar Berlin
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Tatler Club, Vogue Café Moscow
Serbia: La Cucina Italiana
South Africa: Glamour, Glamour Hair, GQ, GQ Style, House & Garden, House & Garden Gourmet
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book
Turkey: GQ, La Cucina Italiana, Vogue
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero.

Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8590 del 18-12-2018

L'INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+ 1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

Antipasti

Ricetta	TEMPO	PAG.
FRITTATA AL FORNO CON AGRETTI ★ V ●	50'	59
INSALATA TIEPIDA DI POLPO E PATATE ★ V	30'	42
MELA TRICOLORE ★ V V	25'	57
PETALI DI BACCALÀ CON CARCIOFI E PATATE ★ V	50'	56
PÂTÉ DI CARCIOFI ★★ V	1h	119
POLPETTINE DI QUINOA E SALSA ALLO YOGURT ★ V V	1h20' (+40')	59

Primi piatti & Piatti unici

Ricetta	TEMPO	PAG.
AGNOLOTTI CON RIPIENO DI STUFATO ★★★	6h (+1h)	125
BUSIATE CON IL RAGÙ DI TONNO ★★	2h20' (+4h30')	31
CASERECCE AL SUGO DI FEGATINI DI POLLO ★	30'	102
MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE ★★	1h45' (+30')	28
ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA ★★ V	1h30' (+30')	28
PASTA ALLA GENOVESE ★	3h30'	52
PICI CON RAGÙ DI SALSICCIA E CIME DI RAPA ★	30'	60
PIZZOCCHERI VALTELLINESI ★★ V	1h10' (+30')	30
RAVIOLI AI CARCIOFI IN FORMA DI ROSA ★★ V	1h30'	121
RIGATONI ALL'AMATRICIANA ★	25'	42
RISO AROMATICO IN FORNO CON FETA E OLIVE ★ V V	1h10'	62
RISOTTO CREMOSO ALLE MANDORLE ★ V V	45'	60
RISOTTO CON CREMA DI PISELLI E CRESCENZA ★ V	30'	42
TROFIE CON IL PESTO ★★ V	1h20' (+30')	28

Pesci

Ricetta	TEMPO	PAG.
CALAMARI RIPIENI ★★	40'	134
ORATA CON BRICIOLE CROCCANTI, NOCCIOLE E SALSA AGLI AGRUMI ★	50'	64
SAN PIETRO AL BUTTO CON VERDURE IN PADELLA ★★	45'	65
SPIGOLA, VONGOLE E SEPPIE IN GUAZZETTO ★★ V	50'	63

Verdure

Ricetta	TEMPO	PAG.
FARINATA DI CECI, AVOCADO, RAVANELLI E MISTICANZA ★ V	30' (+2h)	67
INSALATA DI CARCIOFI CON BOTTARGA ★	25'	119
VERDURE GLASSATE AL MIELE E SALSA DI SOIA ★ V	1h	67

Carni e uova

Ricetta	TEMPO	PAG.
ALETTE DI POLLO SPEZIATE MARINATE E FRITTE ★★	45' (+1h)	102
ARROSTO DI MAIALE E COMPOSTA DI MELE ★★	1h15'	71
COSCE DI POLLO IN UMIDO CON POMODORINI E FUNGHI ★ V	1h	101
FILETTI DI POLLO AL CURRY SUGLI SPIEDINI E CHUTNEY DI MELE ★	50'	101
FRITTO CON ANIMELLE, CARCIOFI E MELE ★★	1h (+1h)	121
HAMBURGER CON UOVO IN CAMICIA E CIME DI RAPA ★★ V	50'	71
HAMBURGER DI MAMMOLE ★★	1h	121
PETTO DI POLLO BARDATO IN PADELLA ★	40'	98
POLLO AL FORNO CON PATATE E CARCIOFI ★★ V	1h40'	98
ROAST-BEEF AL BRANDY ★ V	50'	44
ROTOLO DI TACCHINO AL RADICCHIO E RICOTTA ★★	1h20'	69
TRIPPA IN UMIDO ★★	1h	124

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

Dolci

Ricetta	TEMPO	PAG.
BRIGIDINI ★★ V	2h	79
BURRO DI ARACHIDI ★ V V	1h	137
BÜSÉLE ★★ V	1h30' (+1h)	124
CARCIOFI SCIROPPATI ★ V V	30'	119
CROSTATA AGLI ANACARDI CON LE MELE ★★ V	1h30' (+1h)	74
DOLCI MIMOSE ★ V	30' (+30')	136
INFUSO DI CARCIOFI ★ V V	20'	119
PANCAKE ★ V	30'	139
PIZZA ALLE ARANCE, MENTA E MANDORLE ★ V	1h (+1h45')	73
TORTA DI CIOCCOLATO CON SPUMA AL CAFFÈ ★★ V	1h (+30')	73
TORTA PARADISO ★ V	1h30 (+30')	125
TORTA SOFFICE DI MANGO CON YOGURT GRECO ★ V	45' (+1h)	45

L'ELEGANZA DEL RADICCHIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

TAGLIO TATTICO

Tenete il radicchio di Treviso alla base del cespo e con un coltello affilato tagliatelo direttamente in padella, «facendogli la punta» come a una matita. Otterrete pezzi ideali da prendere in punta di forchetta.

1. Cicorino rosso
È pronto all'uso quando la rosetta è aperta con le foglie visibili. IDEALE crudo in insalata.

2. Rosso di Treviso
Allungato, ha sapore amarognolo che si addolcisce masticando. IDEALE grigliato.

3. Rosa di Gorizia
Croccante, con amaro leggero, non è adatto alla coltivazione intensiva. Presidio Slow Food. IDEALE crudo, saltato in padella e in vasocottura.

4. Pan di zucchero
Detto anche radicchio Milano, è la varietà più economica. IDEALE stufato, brasato in padella.

5. Chioggia
A gomitolo e sapido, è il più coltivato e consumato in Italia. IDEALE crudo, grigliato, al cartoccio o fritto in pastella.

6. Tardivo di Treviso Igp
Qualità aromatica, croccante e molto pregiata, richiede settimane di lavoro manuale. IDEALE per primi, secondi, contorni e dolci.

7. Rosa del Veneto
Di colore e sapore tenue, si ottiene proteggendo i mazzi dalla luce. IDEALE crudo e per decorare.

8. Variegato di Castelfranco
È il re dei radicchi, uno dei più costosi e dei più delicati. IDEALE stufato, scottato.

9. Verona Igp
Foglia allungata, rosso scuro, amara con nervatura dolce. IDEALE per il risotto.

TESTI S. MAGRO, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA